المملكة العـــــربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية
كلية الدعوة والإعلام



الضغوط النفسية على الداعية في ضوء الكتاب والسنة

(أسبابها ومظاهرها وعلاجها)

بحث لنيل درجة الماجستير في كلية الدعوة والإعلام

إعداد الطالب
عبدالله بن حسن بن عبدالله الهنيدي

المرشد العلمي
د. سعد بن عبدالرحمن الجريد
الأستاذ المشارك بكلية الدعوة والإعلام
بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض

للعام ١٤٣٢ -١٤٣٣ هـ


بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا ، من يهده الله فلا مضل له ، ومن يضلل فلا هادي له. وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

قال تعالى:﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلا تَمُوتُنَّ إِلاَّ وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ﴾ [1] ،وقال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمْ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيراً وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيباً﴾ [2] ،وقال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلاً سَدِيداً (٧٠) يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِعْ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزاً عَظِيماً﴾ [3]

أما بعد: فإن أصدق الحديث كتاب الله، وخيرَ الهدي هدي محمد ﷺ، وشر الأمور محدثاتها، وكل محدثة بدعة، وكل بدعة ضلالة، وكل ضلالة في النار[4].

ان موضوع الضغوط النفسية من الموضوعات الهامة التي شغلت بال العلماء والباحثين في مجالات الصحة العامة وعلم النفس والتربية ومختلف

---

(١) سورة آل عمران : الآية: ١٠٢.

(٢) سورة النساء : الآية: ١.

(٣) سورة الأحزاب : الآيتان ٧٠ -٧١.

(٤) هذه خطبة الحاجة التي كان يعلمها النبي ج لأصحابه. انظر: صحيح مسلم – كتاب الجمعة – باب تخفيف الصلاة والخطبة – رقم الحديث (٨٦٧). ومسند الإمام أحمد – باقي مسند المكثرين – مسند عبدالله بن مسعود ك -رقم الحديث (٣٥٣٦). وسنن أبي داود – كتاب النكاح – باب في خطبة النكاح – رقم الحديث (١٨٠٩). وسنن الترمذي – كتاب النكاح – باب ما جاء في خطبة النكاح – رقم الحديث (١٠٢٣). وسنن النسائي – كتاب الجمعة – باب كيفية الخطبة – رقم الحديث (١٣٨٧). وسنن ابن ماجه – كتاب النكاح – باب خطبة النكاح – رقم الحديث (١٨٨٢). وسنن الدارمي – كتاب المقدمة – باب في كراهية أخذ الرأي – رقم الحديث (٢٠٨).

العلوم الإنسانية، وذلك لما تتركه من آثار ونتائج خطيرة ومدمرة على حياة الناس أفراد وجماعات، ويرى المتخصصون في هذا المجال أن الضغط النفسي هو واحد من مشكلات العصر الحديث، وبدا واضحاً بأنه يقلق المجتمعات في الجوانب السياسية أو الاقتصادية أو الاجتماعية، وما ينتج عنه من أمراض صحية كثيرة مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والقرحة والسكر والقولون وغيرها من الأمراض الحسية والمعنوية.

وتشير الإحصاءات العالمية أن (٨٠٪) من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية وأن (٥٠٪) من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وأن (٢٥٪) من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغط النفسي[١].

ووجود الضغوط في حياة الإنسان أقره القرآن بقوله تعالى: ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي كَبَدٍ﴾[٢] أي أن الإنسان يكابد ويعاني في الحياة، ويقول ابن القيم: "أن الإنسان مخلوق في شدة، بكونه في الرحم ثم في القماط، ثم في الرباط، ثم هو على خطر عظيم عند بلوغه التكليف، ومكابدة المعيشة والأمر والنهي، ثم مكابدة العذاب في النار ولا راحة إلا في الجنة"[٣].

و يرى الباحث أن للضغوط النفسية أثاراً واضحة في حياة الداعية وهذه الآثار غالباً مانحكم عليها بأنها في ظاهرها أثار سلبية، غير أنه يمكن أن تكون هذه الآثار إيجابية ،إذا تم التعامل معها بصورة إيجابية تمكن الداعية من استثمار هذه الضغوط لتكون دافعاً ومحفزاً له لبذل المزيد من الجهد وعدم الانهزامية أمامها، مثلما حدث مع الرُسل عليهم السلام الذين واجهوا الضغوط

---

(١)انظر: التعامل مع الضغوط النفسية،د. احمد نايل عزيز، د. احمد عبداللطيف ابواسعد ،ص:١٨ ،ط الاولى ٢٠٠٩م دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.

(٢) سورة البلد الآية : ٤

(٣)انظر: التبيان في أقسام القرآن ، لابن قيم الجوزية ص ٢٣ ،المؤلف : محمد بن أبي بكر أيوب الزرعي، الناشر : دار الفكر

بكل ما فيها من هموم وعلل اعترضت مسيرات دعوتهم وقاموا عليهم السلام بمعالجة تلك الضغوط، وقد عرض القرآن الكريم ذلك أثناء حديثه عن دعوتهم، وبين كيفية تعاملهم مع الضغوط النفسية، وظهرت أهميتها إيجابياً فى الدعوة إلى اللّه تعالى .

ويمكن ان نجمل أهمية الدراسة فيما يلي:

١. إن العلم والبصيرة بالضغوط النفسية ،وفن التعامل معها تبين للداعية طرق الدعوة وما يتطلبه من صبر وتضحيات .

٢. ارتباط الضغوط النفسية بالابتلاء الذي يصيب الدعاة من حيث كونها صورة من صور البلاء التي تعترض طريق الدعاة.

٣. حاجة الدعاة لمعرفة الضغوط النفسية ،وأسبابها و أبرز مظاهرها.

٤. العمل على مواجهة الضغوط،والتعامل معها بإيجابية يصقل شخصية الداعية.

٥. في استعراض الضغوط التي تعرض لها الأنبياء ومواجهتها بصدق اللجوء إلى اللّه ،والثقة به ،والاعتماد عليه زيادة في خبرة الداعية.

٦. معرفة المنهج السليم في التغلب على هذه الضغوط والتعامل معها ،لضمان استمرارية الداعية في دعوته ،بعد توفيق اللّه.

وعليه يرى الباحث أهمية دراسة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الداعية ، وإثباتها وبيان حقيقتها ، والتعرف على أنواعها وأسبابها ومظاهرها وعلاجها ، من خلال بحثه وباللّه التوفيق.

التعريف بمصطلحات عنوان البحث:

عند النظر إلى عنوان البحث (الضغوط النفسية على الداعية في ضوء الكتاب والسنة) نجد أن هناك بعض المصطلحات التي تحتاج إلى بيان. وهي على وجه الإجمال:

(أ) تعريف الضغوط

أولاً: اللغة: (ضغط) الضَّغْطُ والضَّغْطةُ عصر شيء إِلى شيء، ضَغَطَه يَضْغَطُه ضَغْطاً زَحَمه إِلى حائطٍ ونحوه، ومنه ضَغْطةُ القبر ،وفي الحديث لتَضْغَطُنّ على باب الجنة أَي تُزْحَمُون ،يقال:ضَغَطَه إِذا عصَره وضيَّق عليه وقَهَره، ومنه حديث الحُدَيْبِيةِ لا يتحدّث العرب أَنَّا أُخِذْنا ضُغْطةً أَي عَصْراً وقَهراً ،وأَخذت فلاناً ضُغْطة بالضم إِذا ضيَّقت عليه لتُكْرِهَهُ على الشيء، وفي الحديث لا يَشْتَرِيَنَّ أَحدُكم مالَ امرئٍ في ضُغْطةٍ من سُلطان أَي قَهْرٍ ،والضُّغْطةُ الضيِّق، والضُّغطة الإِكْراه،والضِّغاطُ المُزاحَمةُ،والتَّضاغُطُ التَّزاحُم،وفي التهذيب تَضاغَطَ الناسُ في الزِّحامِ،والضُّغطة بالضم الشدة ،والمَشقة ،ومنه حديث معاذ [لَّما رجَع عن العمل قالت له امرأتُه : أين ما جئت به ؟ فقال : كان معي ضَاغِط] أي أمِين حافِظٌ يَعْني اللّه تعالى المُطَّلِعَ على سَرائِر العِبادِ فأوْهَم امْرأتَهُ أنه كان مَعَه من يَحْفَظُه ويُضيِّق عليه ويَمْنعه عن الأخْذ ليُرْضيهَا بذلك.(١)

(١) انظر : لسان العرب ، محمد بن مكرم بن منظور الأفريقي المصري ،دار صادر،بيروت ، الطبعة الأولى ج ٧ ، ص ٣٤٢ ، وانظر الصحاح *(تاج اللغة العربية وصحاح العربية) ، إسماعيل بن حماد الجوهري، دار العلم للملايين ، بيروت، ط٤، ١٩٩٠م* ، ج ١ ، ص ٤١١ ، وانظر: النهاية في غريب الأثر ، ابن الأثير ،النهاية في غريب الحديث والأثر ، أبو السعادات المبارك بن محمد الجزري ، المكتبة العلمية ، بيروت ، ١٣٩٩هـ - ١٩٧٩م ، تحقيق : طاهر أحمد الزاوى ، محمود محمد الطناحي ج ٣ ، ص ١٩٣

ثانياً: الاصطلاح:

يعرف الدكتور.**جميل الطهراوي** الضغوط النفسية بأنها حالة من عدم التوازن الناجم عن تعرض الفرد لانفعالات نفسية سيئة تتسم بالقلق، والتوتر، والضيق والتفكير المرهق ،في أحداث وخبرات حياتية تعرض لها في الماضي ،أو يعيشها حاضراً ،أو يخشى حدوثها مستقبلاً، وتسبب اضطرابات فسيولوجية ضارة[1].

(ب) تعريف (النفسية)

أولاً: في اللغة: (نفس) النَّفْس فيه مَعْنى جُمْلَةِ الشيء، وحقيقته، تقول:قتَل فلانٌ نَفْسَه وأَهلك نفسه، أَي أَوْقَتَ الإِهْلاك بذاته كلِّها، وحقيقتِه .وقيل : النفس الروح، وقيل : النَّفْسُ يعبَّر بها عن الإِنسان جميعه كقولهم عندي ثلاثة أَنْفُسٍ وكقوله تعالى أَن تقول نَفْسٌ يا حَسْرَتا على ما فَرَّطْتُ في جنب اللَّه .[2]

و تُطلق النفس عند أهل اللغة ويراد بها عدة معانٍ، منها:[3]

المعنى الأول :الذات، وهي :حقيقة الشيء، تقول قتل فلان نفسه، وأهلك نفسه، أي :أوقع الإهلاك بذاته، ومنه قوله ﷻ ﴿ **...ولا تقتلوا أنفسكم....**﴾[4]،و قوله ﷻ﴿ **... فَسَلِّمُوا عَلَى أَنفُسِكُمْ...** ﴾[5]،وقوله ﷻ ﴿**يَوْمَ تَأْتِي كُلُّ نَفْسٍ تُجَادِلُ عَن نَّفْسِهَا وَتُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ وَهُمْ لاَ يُظْلَمُونَ**﴾[6]

---

(١) انظر : الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم، جميل حسن الطهراوي، بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الدولي الأول القرآن الكريم ودوره في معالجة قضايا الأمة الذي ينظمه مركز القرآن الكريم والدعوة الإسلامية بكلية أصول الدين - الجامعة الإسلامية – غزة عام ١٤٢٩ هـ

(٢) انظر: لسان العرب، لابن منظور الأفريقي المصري، دار صادر، بيروت، الطبعة الأولى ج٦، ص ٢٣٣

(٣) انظر : المرجع السابق ج ٦ ، ص ٢٣٣ ،وانظر القاموس المحيط ، ج ١ ، ص ٧٩٠

(٤) سورة النساء من الآية : ٢٩

(٥) سورة النور من الآية : ٦١

(٦) سورة النحل الآية : ١١١

المعنى الثاني :الروح، يقال :خرجت نفسه، أي :روحه، ومنه قول الحق ﷻ ﴿...أَخْرِجُوٓاْ أَنفُسَكُمُ...﴾ [(١)]

المعنى الثالث :الجسد، قال الشاعر:

أُنُبْئْتُ أن بني سحيم أولجوا   أب ياتهم تامور نفس المنذر[(٢)]

المعنى الرابع :الدم، يقال :سالت نفسه أي :دمه.

المعنى الخامس :العين، يقال :أصابت فلانا نفس ٌ، أي :عين.

وكل هذه المعاني صحيحة الإطلاق لكن أقربها إلى ما نحن بصدده المعنيان الأول والثاني.

ثانياً: الاصطلاح:

فقد اختلفوا في حقيقتها، وهل هي والروح شيء واحد، أو هما شيئان متغايران.

فجمهور العلماء يرون أن مسماهما واحد؛ استنادا منهم إلى الآيات التي جاءت بتسمية الروح نفسا ً، كقوله ﷻ﴿...أَخْرِجُوٓاْ أَنفُسَكُمُ...﴾ [(٣)]

و منهم من يرى أنهمّا شيئان متغايران .وهؤلاء اختلفوا في بيان الفرق بينهما على عدة وجوه، منها [(٤)]:

الوجه الأول : أن النفس طينية نارية والروح نورية روحانية.

---

(١) سورة الانعام من الآية : ٩٣

(٢) البيت ذكره ابن منظور في لسان العرب ونسبه لأوس بن حجْر وقد قصد به تحريض عمرو بن هند على بني حنيفة (قتلة أبيه المنذر بن ماء السماء)، والتامور هو :الدم .والمعنى في البيت أي : حملوا دمه إلى أبياتهم .ينظر :لسان العرب (٢٣٦/٦).

(٣) سورة الانعام من الآية : ٩٣

(٤) انظر :الروح ،لابن القيم،تحقيق :محمد اسكندر يلدا، ص:(٢٩٠ ، ٢٩٤)،ط١،دار الكتب العلميه بيروت، ١٤٠٢هـ -١٩٨٢م .

وقد ذكر عن بعض الفلاسفة وجوها أخرى في الفرق بينهما ،أعرضت عنها صفحا؛ لتضمنها معنى الشرك باللهلأ أو العقيدة الفاسدة،كالقول بأنّ الروح لها صفة البقاء الأبدية، وغير ذلك مما أنُزِّه القارئ عن مطالعته.

الوجه الثاني: أن النفس لها قابلية الخروج من الجسد والعودة إليه بخلاف الروح.

ذكر الإمام ابن القيم رحمه الله عن مقاتل[1][2] بن سليمان قوله للإنسان حياة وروح ونفَسْ،فإذا نام خرجت نفسه التي يعقل بها الأشياء، ولم تفارق الجسد..فيرى الرؤيا بالنفس التي خرجت منه وتبقى الحياة والروح في الجسد ، فبها يتقلبّ ويتنفسّ، فإذا حرُكِّ رجعت إليه أسرع من طرفة عين، فإذا أراد اللّه جل جلاله أن يميته في المنام أمسك تلك النفس التي خرجت .

وحسبي في هذا الموضوع الوقوف عند نصوص الوحي، فقد جاءت بحسم الخوض في حقيقة الروح، وأنهاّ أمر غيبي ينبغي التوقف عن تكييفه أو إدراك حقيقته،قال جل جلاله ﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُم مِّن الْعِلْمِ إِلاَّ قَلِيلاً﴾[3] كما جاءت بإطلاق النفس على الروح خاصة، وكذا إطلاقها على الذات الإنسانية المكونّة من الروح والجسد ، وهو الأعم الأغلب في التعبير القرآني كما تقدم بيانه.

وبمثل هذا التفسير الأخير– أو قريب منه – وصفها المنصفون من علماء النفس المعاصرين.

يقول د .أحمد عزت راجح : (فالإنسان وحدة جسمية نفسية متكاملة لا تتجزأ ، إن تأثر جانب منها أو اضطرب تأثرت له الوحدة كلها أو اضطربت.

إذا صح هذا فما معنى أن نقول إن التفكير أو التذكر أو الشعور بالخوف أو بالغضب عمليات أو ظواهر" نفسية" وإن المشي أو السباحة أو

---

(١) هو أبو الحسن مقاتل بن سليمان بن بشير الأزدي الخراساني، من أعلام المفسرين، ومع هذا فهو متروك الحديث، توفي سنة ١٥٠هـ، له كتاب التفسير الكبير وغيره .

(٢) انظر: سير أعلام النبلاء، محمد بن أحمد الذهبي، تحقيق وتخريج: شعيب الأرنؤوط، ٢٠١/٧، ط٣/ مؤسسة الرسالة، بيروت ١٤٠٥هـ/١٩٨٥م .

(٣) سورة الإسراء الآية : ٨٥

الكلام عمليات أو ظواهر "جسمية " مع أن كلا النوعين من الظواهر يصدر عن الإنسان بأسره.

الواقع أنهاّ تسمية من قبيل التجوّز أو من قبيل إطلاق الجانب الغالب على الكل، فالعمليات أو الحالات التي نسميّها نفسية هي :العمليات أو الحالات التي يبرز فيها الجانب الباطن الذاتي على الجانب الظاهر الموضوعي.

وبهذا المعنى لا حرج علينا أن نستخدم" النفس " على أن يقَرِ في أذهاننا أن النفس ليست شيئا مستقلا عن الجسم مغايرا له أوحالا فيه ، إن هي والجسم إلا مظهران أو جانبان لشيء واحد هو الإنسان باعتباره كائنا حيا . وإن شئت فقل :إن النفس والجسم مجرد اسمين لموجودين لا انفصام بينهما في الواقع، بل في أذهاننا فقط، لذلك اقترح بعض علماء النفس أن يستبدلوا "علم النفس "بعلم السلوك أو بعلم الطبيعة البشرية، غير أن الخطأ المشهور كان أبقى من الصواب المهجور) [1].

(ج) تعريف الداعية إلى الله تعالى:

اولاً:الداعية في اللغة: هو من يدعو إلى دين أو فكرة.

والدعاة: قوم يدعون إلى بيعة هدى أو ضلالة، واحدهم داعٍ، ورجل داعية إذا كان يدعو الناس إلى دين، أو بدعة، وأدخلت الهاء فيه للمبالغة. وقيل: الداعية : صريخ الخيل في الحروب، لدعائه من يستصرخه. يقال: أجيبوا داعية الخيل . وداعية اللبن: ما يترك في الضرع ليدعو ما بعده، ودعَّى في الضرع، أبقى فيه داعية اللبن [2] ، إذن: الدعاة لفظ عام يشمل:

أ -دعاة الحق.

---

(١) انظر: أصول علم النفس ، احمد عزت راجح .ص ٢٥ ط٤ ، المكتبة المصرية الحديثة ١٩٨٩م.

(٢) انظر:معجم مقاييس اللغة،لابن فارس،مادة (دعو)، ٢٧٩/٢ ـ ٢٨١ . ولسان العرب ،لابن منظور،مادة (دعا)، ١٣٨٦/٣ .والمعجم الوسيط لمجموعة من علماء اللغة ،مادة (الداعي)،و(الداعية)، ٢٨٧،٢٨٦/١ .

ب -دعاة الباطل.

كما جاء ذلك في قول الله ﷻ، على لسان مؤمن آل فرعون : ﴿ **ويا قوم مالي أدعوكم إلى النجاة وتدعونني إلى النار** ﴾[1] . ويقول الله ﷻ ، حكاية عن المشركين : ﴿**أولئك يدعون إلى النار والله يدعو إلى الجنة والمغفرة بإذنه** ﴾[2] .

ومنه حديث رسول الله ﷺ عندما قال للصحابي الجليل عمار بن ياسر رضي الله عنهما ، «**ويح عمّار تقتله الفئة الباغية. عمار يدعوهم إلى الله، ويدعونه إلى النار**»[3].

ثانيا :الداعية في الاصطلاح :

هو: (المبلغ للإسلام، والمعلم له، والساعي إلى تطبيقه)[4].

وبعد ذكر هذه التعريفات السابقة لمفردات عنوان البحث أود أن أذكر المعنى المقصود من عنوان الدراسة ومفهوم الضغوط النفسية على الداعية في ضوء الكتاب والسنة.

وسيتم التعرف على ملامح الدراسة العلمية من خلال مايلي:

التعريف الإجرائي :

يعرف الباحث الضغوط النفسية بأنها:

انفعالات نفسية تعتري الداعية تتسم بالقلق، والتوتر، والضيق، والتفكير المرهق، حيال قضية ما ،قد تحول دون تحقيق الداعية لنتائج مرجوة في دعوته، وتؤثر عليه في اتخاذ القرار أو الحكم على الأشياء.

---

(١) .سورة غافر، الآية :٤١ .

(٢) سورة البقرة، الآية :٢٢١ .

(٣) اخرجه البخاري ،في كتاب الجهاد والسير ،باب مسح الغبار عن الرأس في سبيل الله ،برقم ٢٨١٢ ، ٢٧٢/٣ _٢٧٣.

(٤) المدخل إلى علم الدعوة، د. محمد أبو الفتح البيانوني، ص٤٠ ،ط/١ مؤسسة الرسالة، بيروت: ١٤١٠هـ/١٩٨٩م.

أسباب اختيار الدراسة:

يمكن أن نجمل الأسباب ا لتي دعت إلى اختيار هذا الموضوع في النقاط التالية:

١. عدم وجود رسالة علمية اكاديمية تعرضت للموضوع.

٢. هذا الموضوع له علاقة بواقع الدعاة وما يتعرضون له من الضغوط النفسية والوقوف عليها، وبيان طريقة تعاملهم معها من الأهمية بمكان.

٣. الضغوط النفسية التي يتعرض لها الداعية لها علاقة بأسباب الفشل والنجاح،وهذه الدراسة تكشف المنهج الأسلم والأحكم المؤدي إلى النجاح.

أهداف الدراسة:

١. معرفة حقيقة الضغوط النفسية،ومفهومها،وأنواعها على الداعية.

٢. التعرف على الضغوط النفسية على الداعية النفسية في الكتاب والسنة وحياة السلف الصالح.

٣. التعرف على أسباب الضغوط النفسية على الداعية.

٤. التعرف على مظاهر الضغوط النفسية على الداعية.

٥. معرفة سبل مواجهة الداعية للضغوط النفسية و سبل الاستفادة منهافي العصر الحاضر ؟

٦. محاولة الخروج ببعض التوصيات، بناءً على ما تسفر عنه الدراسة من نتائج، للإسهام في الدراسات الدعوية.

الدراسات السابقة:

على الرغم من تزايد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالتأصيل الإسلامي لعلم النفس، إلا أن الباحث لم يجد أية دراسة سابقة تناولت الضغوط النفسية من وجهة شرعية تأصيلية، في حين تم تناول موضوعات شتى كالأمن النفسي والقلق والاكتئاب والصحة النفسية بعمومياتها، وأما الدراسات الميدانية التي

اهتمت بالضغوط فقد ركزت في أغلبها على جوانب محددة، وكان أكثرها تناولاً ضغوط العمل، وضغوط الأسرة ،وهنا عرض لبعضٍ منها:

١ -الضغوط النفسية لدى المرشدين المدرسين بمراحل التعليم العام بمدينة مكة المكرمة: وهدفت إلى دراسة التعرف على ترتيب الضغوط النفسية لدى المرشدين المدرسين في مراحل التعليم العام بمدينة مكة المكرمة،والتحقق من وجود فروق في الضغوط النفسية بين المرشدين [١].

٢ -ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية: وهدفت إلى دراسة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية، وأجريت الدراسة على عينة من (١٦٨) فرداً من الجنسين، تراوحت أعمارهم ما بين(٢٣ -٥٠) سنة واستخدم الباحث أداتين لقياس ضغوط الحياة والصحة النفسية، وأوضحت النتائج ارتباطاً دالاً بين الضغوط وجميع الأعراض الإكلينيكية المرضية [٢].

٣ -مستويات ضغوط العمل بين المرضين القانونيين: هدفت الدراسة إلى قياس ضغوط العمل التي تواجه الممرضين في مستشفيات محافظة نابلس بفلسطين، خلال انتفاضة الأقصى في ضوء بعض المتغيرات، وقام الباحث بتصميم استبانة من خمسين فقرة لقياس ضغوط العمل، وتم توزيعها على (١٤٤) ممرض وممرضة، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى ضغوط العمل لدى المرضين والمرضات، حيث كانت الدرجة الكلية للضغوط مرتفعة وبنسبة (٧٥,٦٪)، كما تبين وجود فروق في مستويات ضغوط العمل تعزى لمتغير

(١) الضغوط النفسية لدى المرشدين المدرسين بمراحل التعليم العام بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة للباحث ،أيمن بن عبدالباقي بن عبدالرزاق الصديق.

(٢) ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية،تأليف: عبد المعطي، حسن،جامعة الزقازيق (١٩٩٢م).

الجـنس لصـالح الـذكور، ولمـتغير نـوع المستشـفى لصـالح المستشـفيات الحكومية[1].

٤ - مصادر الضغوط في العمل لدى المعلمين: هدفت هذه الدراسة إلى بحث مصادر الضغوط لدى المعلمين في المرحلة المتوسطة، تكونت عينة الدراسة من (٧٤٥) معلماً ومعلمة من الكويتيين و غير الكويتيين، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية، ومقياس الضغوط المهنية للمعلمين، وأظهرت النتائج أن المعلمين الكويتيين أكثر تعرضاً لضغوط العمل من غير الكويتيين وأن المعلمات أكثر شعوراً بضغوط العمل من المعلمين[2].

٥ - مستوى الضغوط المهنية في المؤسسات الإعلامية: وهدفت إلى التعرف على حجم الضغوط المهنية ودرجة الاحتراق النفسي الذي يعانيه العاملون في الإعلام، واستخدم الباحث مقياس "ماسلاك" للاحتراق النفسي، إضافة إلى فقرات خاصة بالضغوط المهنية، على عينة عشوائية بلغت ١٣٤ فرداً، وأظهرت النتائج وجود درجات متوسطة من الاحتراق النفسي لدى مجمل أفراد العينة في الأبعاد الثلاثة المكونة للمقياس من الإجهاد الانفعالي، وتبلد الإحساس، والإنجاز الشخصي[3].

وعلى الرغم من اختلاف الدراسة الحالية في تناولها للضغوط عن جميع الدراسات التي تم عرضها، فقد ساعدت تلك الدراسات الباحث في بعض الجوانب منها على سبيل المثال:

١. تعريف الضغوط ومعرفة أنواعها وأسبابها.
٢. إثبات مدى تأثيرها على عينة الدراسة.

---

(١) مستويات ضغوط العمل بين الممرضين القانونيين، زهير الصباغ، مجلة البصائر، مجلد ٣، ع ٢ ١٩٩٩م.

(٢) مصادر الضغوط في العمل لدى المعلمين، عويد مشعان، مجلة جامعة دمشق.، العدد الأول٢٠٠٠م.

(٣) مستوى الضغوط المهنية في المؤسسات الإعلامية، علي القرني، مجلة جامعة الملك سعود، مجلد١٦، ع١ ٢٠٠٣م.

٣. تحديد ملامح الدراسة الحالية.

وهذه الدراسات التي تم عرضها غلب عليها الجانب الميداني التطبيقي، **وتبرز أهم ملامح الاختلاف في هذه الدراسة فيما يلي:**

١. أنها دراسة نظرية تأصيلية تسعى لدراسة آيات القرآن الكريم وسنة محمد ﷺ.

٢. لا تقوم الدراسة على منهج البحث الكمي.

٣. ترتكز الدراسة على الضغوط التي تصيب الداعية.

تساؤلات الدراسة:

ما المراد بالضغوط النفسية وما حقيقتها وأنواعها على الداعية؟

ما مظاهر الضغوط على الداعية النفسية في الكتاب والسنة وحياة السلف الصالح؟

ما أسباب الضغوط النفسية على الداعية ؟

ما مظاهر الضغوط النفسية على الداعية ؟

ما سبل مواجهة الداعية للضغوط النفسية؟وما سبل الاستفادة منها في العصر الحاضر ؟

منهج البحث:

تعتمد هذه الدراسة على ما يلي:

(أ) المنهج التاريخي: هو عبارة عن إعادة للماضي بواسطة جمع الأدلة وتقويمها، ومن ثم تمحيصها وأخيراً تأليفها ليتم عرض الحقائق أولاً عرضاً صحيحاً في مدلولاتها وفي تأليفها حتى يتم التوصل حينئذ إلى استنتاج مجموعة من النتائج ذات البراهين العلمية الواضحة [1].

---

(١) المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، د. صالح العساف، مكتبة العبيكان، الرياض ، ط١، ١٤٠٦هـ ، ص٢٨٢.

وسيعتمد الباحث – إن شاء الله – دراسة الضغوط النفسية على الداعية قديماً من خلال الرجوع إلى أصلها وتسجيل مظاهرها وصياغتها ، وعرضها عرضاً صحيحاً كي يتوصل إلى البراهين التي تبين الضغوط النفسية وأثرها على الداعية بحسب ما يتطلبه كل مبحث من مباحث تقسيم الدراسة ، وتحليل ذلك وتفسيره استناداً إلى المنهج العلمي في البحث الذي يربط النتائج بأسبابها.

(ب) المنهج الاستقرائي: هو تتبع الجزئيات كلها أو بعضها للوصول إلى حكم عام يشملها جميعاً [(١)].

وسيعتمد الباحث -إن شاء الله - على منهج الاستقراء الناقص وهو حصر المعلومات حول موضوع الدراسة ، وتنظيم هذه المعلومات في قالب معين يستنبط منها نتائج صحيحة تزود الباحث بالمقترحات والحلول.

(ج) المنهج الاستنباطي: والاستنباط هو: استنتاج قضية مجهولة من قضية أو عدة قضايا معلومة [(٢)].

وسيعتمد الباحث – إن شاء الله – على هذه المناهج في دراسة النصوص دراسة دعوية مدعمة بالأدلة لاستنباط المبادئ ،والأفكار المتعلقة بالضغوط النفسية على الداعية ،والبعد عن مفهوم الضغوط النفسية عند كثير من علماء النفس الذين اعتمدوا في تعاريفهم على المفهوم الغربي ، مع العلم ان الثقافة الإسلامية غنية بجل العلوم.

ولا يرى الباحث أي غضاضة في الاستفادة من النظريات الغربية في مجتمعاتنا الإسلامية ، على أن لا تمس الثوابت في ديننا وان تكون لنا شخصيتنا المتميزة الممتزجة بديننا الخاتم، عقيدةً ومنهاجاً.

---

(١)ضوابط المعرفة وأصول الاستدلال والمناظرة ، د. عبدالرحمن بن حسن حبنكه الميداني، دار القلم ، دمشق ، ط٣، ١٤٠٨هـ ، ص١٨٨.

(٢) المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، د. صالح العساف، مكتبة العبيكان، الرياض ، ط١، ١٤٠٦هـ ، ص١٤٩.

تقسيمات الدراسة :

الفصل التمهيدي: الضغوط النفسية حقيقتها وأنواعها.

المبحث الأول: حقيقة الضغوط النفسية وأهمية البصيرة بها.

المبحث الثاني: أنواع الضغوط النفسية على الداعية.

الفصل الأول: الضغوط النفسية في الكتاب والسنة وسير السلف الصالح.

المبحث الأول: نماذج من الضغوط النفسية على الدعاة من نصوص الكتاب والسنة.

المبحث الثاني: نماذج من الضغوط النفسية على الدعاة من حياة السلف الصالح

الفصل الثاني: أسباب الضغوط النفسية المتعلقة بالداعية ومظاهرها.

المبحث الأول: أسباب الضغوط النفسية على الداعية.

المبحث الثاني: مظاهر الضغوط النفسية على الداعية.

الفصل الثالث: سبل مواجهة الضغوط النفسية وأوجه الاستفادة منها في العصر الحاضر.

المبحث الأول: سبل مواجهة الداعية للضغوط النفسية.

المبحث الثاني: أوجه الاستفادة منها في العصر الحاضر.

الخاتمة وأهم النتائج والتوصيات والملاحق.

هذا واني لأحمد الله جل جلاله على نعمه، وأفضاله، وتيسيره، فله الحمد أولا واخراً، ظاهراً وباطناً، كما لايفوتني أن أسجل أسمى آيات الشكر والعرفان لكل اصحاب الفضيله اعضاء هيئة التدريس بقسم الدعوة ،واخص منهم من تتلمذت على يديه خلال دراسة الماجستير ،والشكر موصولا الى صاحب الفضيلة الكتور:سعد بن عبدالرحمن الجريد، الاستاذ المشارك بكلية الدعوة والإعلام ،والذي كان لي شرف ان يكون المشرف على البحث، والذي كان له الأثر البارز في اعداد هذه الرساله، توجيهاً وتقيماً وعنايه، كل ذلك في

رحابـة صـدرٍ منـه وسـعة خُلُق،فأسـأل الله ان يجزيـه عـني خـيرا ،وان يبـارك ﴿ علمه وعماه، وآخر دعوانا أن الحمدلله رب العامين.

الفصل التمهيدي

الضغوط النفسية حقيقتها وأنواعها.

المبحث الأول: حقيقة الضغوط النفسية وأهمية البصيرة بها.

المطلب الأول: حقيقة الضغوط النفسية

المطلب الثاني : مفهوم الضغوط النفسية

المطلب الثالث: أهمية البصيرة بها

المبحث الثاني: أنواع الضغوط النفسية.

المطلب الأول: أنواع الضغوط النفسية باعتبار مصادرها.

المطلب الثاني: انواع الضغوط النفسية باعتبار قوتها.

المطلب الثالث : انواع الضغوط النفسية باعتبار مدتها.

المبحث الأول

حقيقة الضغوط النفسية وأهمية البصيرة بها

المطلب الأول : حقيقة الضغوط النفسية.

ذكرنا في المقدمة إن موضوع الضغوط النفسية من الموضوعات الهامة التي شغلت بال العلماء والباحثين في مجالات الصحة العامة وعلم النفس والتربية ومختلف العلوم الإنسانية، وذلك لما تتركه من آثار ونتائج خطيرة ومدمرة على حياة الناس أفراد وجماعات، ويرى المتخصصون في هذا المجال أن الضغط النفسي هو واحد من مشكلات العصر الحديث، وبدا واضحاً بأنه يقلق المجتمعات في الجوانب السياسية أو الاقتصادية أو الاجتماعية، وما ينتج عنه من أمراض صحية كثيرة مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والقرحة والسكر والقولون وغيرها من الأمراض الحسية والمعنوية.

وجميعنا بلا استثناء نتعرض يومياً لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة والضغوط الأسرية وضغوط تربية الأطفال ومعالجة مشكلات الصحة والأمور المالية وتكاثر الأعباء الاجتماعية أو الانتقال لبيئة جديدة والعجز عن تنظيم الوقت أو السفر والصراعات الأسرية وتكاثر الأعمال المطلوب إنجازها والأزمات المختلفة التي قد نتعرض لها على نحو متوقع أو غير متوقع.

والدعاة اليوم سبق أن مرت بهم فترات طويلة أو قصيرة، عانوا خلالها الكثير من الضغوط التي تمثلت في الحزن على آمال أجهضت، أو فرص ولّت، والبعض منا ربما يعيش في قلق دائم وهمّ مستمر بسبب تطلعاته نحو حياة أفضل دون أن يملك القدرات والإمكانات اللازمة لذلك.

ومرت على بعضهم فترات غمّ شعروا فيها أن الدعوة أصبحت عديمة الجدوى وأنها كفاح طويل وعقيم، وأن المرء لم يعد بمقدوره أن يحتمل فيها الجهد أو المشقة. [1]

ومعظمنا تعرض لضغوط شخصية أو علمية أو كارثة مالية أفقدته توازنه ..

وربما مر على البعض ضغوط أسرية قاتلة، تمثلت في كثرة المشكلات الزوجية أو عدم التوافق والانسجام، وما يترتب على ذلك أحياناً من الطلاق وآثاره المدمرة (غالباً).

وقد يعيش كثير من الدعاة – حينما يفكرون كغيرهم في مستقبلهم وما يحمله من إرهاقات مقلقة وآمال محبطة – في بؤس وشقاء، وتعاسة وبلاء، وبالذات حينما يفكرون في الحصول على وظيفة، أو زوجة، أو مركب؛ أصبح مجرد التفكير في أحدها يشكل هاجساً مرعباً، وقلقاً مُريعاً.

وربما أصيب الداعية بمرض نفسي مؤثر، نتيجة تنشئة خاطئة، أو مشكلات قاهرة، أو اختلال في إفراز إحدى الغدد، أو عوامل وراثية .. إلخ.

ويرى الباحث أن الدعاة وعلى رأسهم الأنبياء والرسل عليهم السلام واجهوا خلال دعوتهم مظاهر الضغوط النفسية قال تعالى: ﴿ **حَتَّى إِذَا اسْتَيْئَسَ الرُّسُلُ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ قَدْ كُذِبُوا جَاءَهُمْ نَصْرُنَا فَنُجِّيَ مَنْ نَشَاءُ وَلا يُرَدُّ بَأْسُنَا عَنْ الْقَوْمِ الْمُجْرِمِينَ** ﴾[2] لقد وصف القرآن الكريم انفعالا نفسيا مر به جميع الأنبياء عليهم السلام ، يكاد يكون هو انفعال نفسي نتيجة تعرضهم عليهم السلام لمظاهر اليأس بسبب ضغط المؤمنين من أقوامهم عليهم في استعجال النصر ومحق الكافرين والتمكين في الأرض، وهذا المشهد يكشف عن مدى الضيق

---

(١) انظر: التبيان في أقسام القرآن، لإبن قيم الجوزية ص ٢٣ ،المؤلف : محمد بن أبي بكر أيوب الزرعي، الناشر : دار الفكر

(٢) سورة يوسف: الآية ١١٠

والكرب والشدة التي واجهت الأنبياء عليهم السلام، حتى وصلوا إلى حالة اليأس [1].

قال الشيخ الشعراوي رحمه الله في توضيح المعنى الدقيق لكلمة **استيأس** فقد قال" هناك فرق بين { **يأس** } و { **استيأس** } ف { **يأس** } تعني قطع الأمل من شيء و{ **استيأس** } تعني أنه يلح على قطع الأمل، أي أن الأمل لم ينقطع بعد، ومن قطع الأمل فليس له منفذ إلى الرجاء , ولا ينقطع أمل إنسان إلا إن كان مؤمنا بأسبابه المعزولة عن مسببه الأعلى لكن إذا كان الله قد أعطى له الأسباب , ثم انتهت الأسباب، ولم تصل به إلى نتيجة، فالمؤمن بالله هو من يقول : أنا لا تهمني الأسباب، وهذا الكلام يؤكد على أن الأنبياء عليهم السلام لم يصلوا إلى اليأس الحقيقي وهو القنوط وحاشاهم أن يصلوا إلى القنوط، وهم عليهم السلام طاقات الصبر عندهم قاربت على الانتهاء، ولم تنته بعد، و الضغوط النفسية وما يصاحبها من مظاهر وما ينتج عنها من انفعالات وتصرفات ،وأعمال لا تنافي عصمة الأنبياء. [2]

وقد افرد الباحث مبحثا خاصاً يذكر من خلاله مظاهر الضغوط النفسية عند الانبياء والرسل عليهم السلام .

---

(١) انظر: الكشاف عن حقائق التنزيل وعيون الأقاويل، تأليف:محمود بن عمر الزمخشري، تحقيق محمد الصادق قمحاوي، ج٢ ص ٣٤٧ ، بلا طبعة، القاهرة: شركة مكتبة ومطعة مصطفى الباني الحلبي وأولاده.

(٢) انظر: http://www.bayan-alquran.net/forums/showthread.php?t=3255:

المطلب الثاني : مفهوم الضغوط النفسية :

يرى علماء النفس والمختصون أن مفهوم الضغط النفسي من أكثر المفاهيم غموضاً ، وأن هناك صعوبة في تحديد تعريفه ودراسته بشكل دقيق، وذلك لارتباطه بعدة مفاهيم متقاربة من حيث المعنى ، وارتباطه كذلك باتجاهات نظرية مختلفة ، ولم يتوصل العلماء والباحثين إلى اتفاق محدد حول معنى " الضغط النفسي" إذ ما زال هذا المصطلح غامضاً ويحتاج إلى مزيد من البحث والدقة والتحديد .

والضغوط مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار البدنية والعقلية، وهذه التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد. [1]

وتعد محاولة تعريف الضغوط النفسية من المحاولات التي يكتنفها الكثير من الصعوبات وذلك لأن الضغوط النفسية تعتبر من الظواهر المعقدة والمتداخلة، وذلك لتعدد الأبعاد والأسباب.

وقد كانت بداية ظهور هذا المفهوم في العلوم الهندسية والطبيعية وكان يقصد به القوة الخارجية الموجهة نحو عنصر مادي. [2]

وقام الباحث باختيار بعض تعاريف الضغوط النفسية لعلماء النفس وبعض الباحثين:

---

(١) انظر: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. د.علي العسكر ،ص:٢٥ ،ط٣، القاهرة ١٤٢٤هـ، دار الكتاب الحديث.

(٢)انظر: الضغوط النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة بمدينة أبها ، ،للباحث : على بن محمد الوليدي، ص ٢٢، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة أم القرى١٤٢٤ هـ.

أولا: قيل أنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة. [1]

ثانياً : أنه تلك الحالة الوجدانية التى يخبرها الفرد ، والناتجة عن أحداث وأمور تتضمن تهديداً لإحساسه بالحياة الهانئة، وتشعره بالقلق فيما يتعلق بمواجهتها. [2]

ثالثاً : حالة من عدم التوازن الناجم عن تعرض الفرد لانفعالات نفسية سيئة تتسم بالقلق والتوتر والضيق والتفكير المرهق في أحداث وخبرات حياتية تعرض لها في الماضي أو يعيشها حاضراً أو يخشى حدوثها مستقبلاً، وتسبب اضطرابات فسيولوجية ضارة. [3]

---

(١) انظر: الإكتئاب، اضطراب العصر الحديث، ابراهيم عبدالستار، ص١٤، ط١٩٩٨م، عالم المعرفة، الكويت

(٢) انظر: التعامل مع الضغوط النفسية، د.احمدالغرير ، ود.احمد ابواسعد ص٢٥ .

(٣) انظر: الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم د. جميل حسن الطهراوي بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الدولي الأول القرآن الكريم ودوره في معالجة قضايا الأمة الذي ينظمه مركز القرآن الكريم والدعوة الإسلامية كلية أصول الدين– الجامعة الإسلامية – غزة على الرابط:

http://www.iugaza.edu.ps/ar/Deanery/ScientificResearch/ScientificResearch.aspx?PageId=0

المطلب الثالث : أهمية البصيرة بها

مما لاشك فيه ان حال الدعاة في العصر الحاضر يختلف اختلافاً بيناً عن حالهم في عصر النبي ﷺ وأصحابه الكرام ، الذين أسسوا للإسلام دولة، وجعلوا له شوكة؛ بصبرهم على الحق، وهجومهم على الباطل لدحره، ورفع راية الحق مكانه.

ومعظم الدعاة في هذه الأيام فقد اختلفوا اختلافاً شديداً في أسلوب دعوتهم إلى الله، وأخذ ها الاختلاف اتجاهين:

الأول: اختلاف حدث بين منهجهم في الدعوة، ومنهج النبي ﷺ والسلف الصالح من بعده.

الثاني: اختلاف بين الدعاة أنفسهم في أسلوب دعوتهم ومنهجهم فيها ،نتيجة المتغيرات التي تنتابهم في الاعتقاد والسلوك ونتيجة الأنماط وطرق التفكير الخاصة بهم ، والمجتمع الذي يعيشون فيه،وكذلك الأوضاع السياسية والاقتصادية والاجتماعية.

ولهذا كان لابد من البحث عن أسباب هذا الانحراف في منهج الدعاة وسلوكهم، وعن المؤثرات التي أدت إليه، لأن خطورة انحراف الدعاة لا تقف عندهم وحدهم، وإلا لكان أمراً محتملاً ، ولكن هذا الانحراف يتعداهم إلى الدعوة الإسلامية، والرسالة السامية التي يدعون اليها الى الإسلام ديناً ومنهج حياه ،فهناك من يتربصون بالدعوة وبالدعاة ويسجلون كل انحراف في سلوكهم، ليحسبوه على الدعوة وما هو منها، وهؤلاء المتربصون إما أن يكونوا من أعداء الإسلام المعروفين، أو يكونوا من أعداء الفضيلة وعشاق الرذيلة الذين يعيشون بين ظهرانينا، عليهم سمات الإسلام ولكنهم يضمرون له ولدعاته أشد أنواع العداء، ويسجلون لهم وعليهم كل نقيصة.[1]

---

(١) انظر: أثر الظروف النفسية والاجتماعية في سلوك الداعية، د. محمد أبو زيد ص ٧ – ٨، ط١، ، دار العرفاء للطباعة والنشر – المنصورة – مصر، ١٤١٢هـ.

ومن تحقيق دعوة تقف شامخة أمام كل المتغيرات ،ودعاة لهم من القوة والإقدام والعزة والكرامة والتضحية والصبر ما يؤهلهم للقيام بأعباء هذه الدعوة، اخترت هذا البحث لبيان اثر الضغوط النفسيه وإنها احد اسباب الانحراف في سلوك الدعاة.

ومع إيماننا بأن دين الله الذي هو مجال دعوة الدعاة ليس فيه ما يؤدي إلى الانحراف، بل هو من أوله لآخره قد جاء لإخراج الناس من الظلمات إلى النور، وهدايتهم إلى الصراط المستقيم.

وهناك أسباب متعددة ومتنوعة ومتشابكة لعبت دوراً بالغاً في التأثير على هؤلاء الدعاة، ومنها الضغوط النفسية والتي كانت السبب المباشر في انحراف سلوك لكثير من الدعاة ، ولذلك اهتمت هذه الدراسة بالضغوط النفسية على الدعاة وتأثرهم بها، وجاء منهاج البحث فيها ليغطي أبرز الجوانب التي تؤثر في سلوك الداعية، ثم نماذج من انحراف الدعاة كنتيجة حتمية لهذه الضغوط.

إن مشاكل الدعاة ليست من عندياتهم في بعض الأحيان، ولكنها نتيجة لظروف المجتمع الاجتماعية والنفسية، ومن الظلم أن يلقى بالعبء كله عليهم وحدهم، وهذه الرسالة تدافع عنهم، وتلتمس لهم العذر، وترشدهم على تغيير سلوكهم، وأن معظمه لا يخدم دعوتهم وإنما يخدم أمراضاً نفسية، وعللا اجتماعية، وعليهم علاج أنفسهم حتى يحصلوا على سعادة الدارين، الدنيا والآخرة، خلفاً لحبيبهم ﷺ .

وعند الكلام عن الأمراض النفسية في داخل هذه الدراسية سيبدو بوضوح أن صاحب النفس المريضة لا يمكنه أن يملكها في الحالات العادية فما بالك بساعة الغضب وفي الناس من إذا خاصم أو غضب فقد قوته، وذهب

عنه حلمه، وهو أضعف الناس وأقلهم قدراً وأخفهم وزناً ولا يظهر الرجل إلا بقوته على نفسه وسيطرته عليها إذا غضب [1].

ويرى الباحث أن أهمية البصيرة بالضغوط النفسيه تتمثل في ما يلي:

أولاً: انها تصيب جميع الدعاة.

بمعنى أن لها مساس بجميع الدعاة وليس حادثاً طارئاً بل هو حلقة من سلسلةٍ متَّصلة في تاريخ دعوات الأنبياء والرسل عليهم السلام وعلى رأسهم محمد ﷺ ، قال تعالى: ﴿ **قَدْ نَعْلَمُ إِنَّهُ لَيَحْزُنُكَ الَّذِي يَقُولُونَ فَإِنَّهُمْ لا يُكَذِّبُونَكَ وَلَكِنَّ الظَّالِمِينَ بِآيَاتِ اللَّهِ يَجْحَدُونَ (٣٣) وَلَقَدْ كُذِّبَتْ رُسُلٌ مِنْ قَبْلِكَ فَصَبَرُوا عَلَى مَا كُذِّبُوا وَأُوذُوا حَتَّى أَتَاهُمْ نَصْرُنَا وَلا مُبَدِّلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ وَلَقَدْ جَاءَكَ مِنْ نَبَإِ الْمُرْسَلِينَ (٣٤) وَإِنْ كَانَ كَبُرَ عَلَيْكَ إِعْرَاضُهُمْ فَإِنْ اسْتَطَعْتَ أَنْ تَبْتَغِيَ نَفَقاً فِي الأَرْضِ أَوْ سُلَّماً فِي السَّمَاءِ فَتَأْتِيَهُمْ بِآيَةٍ وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَجَمَعَهُمْ عَلَى الْهُدَى فَلا تَكُونَنَّ مِنْ الْجَاهِلِينَ** ﴾[2]

ثانياً: الضغوط النفسيه اكثر اساليب الكفار والمعاندين استخداما.

قال تعالى: ﴿ **فَلَعَلَّكَ تَارِكٌ بَعْضَ مَا يُوحَى إِلَيْكَ وَضَائِقٌ بِهِ صَدْرُكَ أَنْ يَقُولُوا لَوْلا أُنزِلَ عَلَيْهِ كَنزٌ أَوْ جَاءَ مَعَهُ مَلَكٌ إِنَّمَا أَنْتَ نَذِيرٌ وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ وَكِيلٌ** ﴾[3]، توحي هذه الآية أنَّ هناك جوّاً مثيراً يريد الآخرون خلقه في نفس الرسول ﷺ عبر ما تقدّموا به من طلباتٍ غير معقولة، لا قدرة للجهد البشري على تحقيقها، محاولين بذلك حشد جملة من العوامل السلبية، اعتقاداً منهم بأنَّهم يستطيعون بهذا الأسلوب أن يكشفوا أمام النّاس ضعف النبيّ في دعواه الرسالة عن اللّه، وإضعاف ثقته بقوّة موقفه، لأنَّه يتحرّك في إطار المحدودية التي تجعله غير قادر على مواجهة التحدّيات.

---

(١) انظر: إصلاح المجتمع، محمد بن سالم البيجاني، ص١٩٨، ط١، دار العلم، بيروت - لبنان، ١٩٨٣م.

(٢) سورة الأنعام الآيات: ٣٣ – ٣٥.

(٣) سورة هود الآية: ١٢ .

ثالثاً: الضغوط النفسية قد تودي بالداعية الي الهلاك .

قال تعالى: ﴿ **أَفَمَنْ زُيِّنَ لَهُ سُوءُ عَمَلِهِ فَرَآهُ حَسَناً فَإِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي مَنْ يَشَاءُ فَلا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسَرَاتٍ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِمَا يَصْنَعُونَ**﴾[1] و قال تعالى: ﴿ **لَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَفْسَكَ أَلاَّ يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ** ﴾[2]،وقال تعالى: ﴿**فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَفْسَكَ عَلَى آثَارِهِمْ إِنْ لَمْ يُؤْمِنُوا بِهَذَا الْحَدِيثِ أَسَفاً** ﴾[3].

رابعاً: التعامل الإيجابي مع الضغوط النفسيه يكون محفزا لنجاح الداعية .

قال تعالى: ﴿ **وَلَقَدْ كُذِّبَتْ رُسُلٌ مِنْ قَبْلِكَ فَصَبَرُوا عَلَى مَا كُذِّبُوا وَأُوذُوا حَتَّى أَتَاهُمْ نَصْرُنَا وَلا مُبَدِّلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ وَلَقَدْ جَاءَكَ مِنْ نَبَإِ الْمُرْسَلِينَ (٣٤) وَإِنْ كَانَ كَبُرَ عَلَيْكَ إِعْرَاضُهُمْ فَإِنْ اسْتَطَعْتَ أَنْ تَبْتَغِيَ نَفَقاً فِي الأَرْضِ أَوْ سُلَّماً فِي السَّمَاءِ فَتَأْتِيَهُمْ بِآيَةٍ وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَجَمَعَهُمْ عَلَى الْهُدَى فَلا تَكُونَنَّ مِنْ الْجَاهِلِينَ** ﴾[4] ،وقال تعالى: ﴿ **وَلا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلا تَكُنْ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ**﴾[5] ، ان نجاح الداعية يكون بالثبات الهادف في مواجهة الضغوط فلا يستمدُّ النبيّ قوّة موقفه من تجاوب الآخرين معه، بل ينطلق من ثقته بربِّه ثم بما يدعو اليه ثم بنفسه،وان الداعية يؤدي عمله ولعل ذلك يكون واضحاً من خلال وظيفة الداعية الاساسية قال تعالى: ﴿ **قُلْ أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ فَإِنْ تَوَلَّوا فَإِنَّمَا عَلَيْهِ مَا حُمِّلَ وَعَلَيْكُمْ مَا حُمِّلْتُمْ وَإِنْ تُطِيعُوهُ تَهْتَدُوا وَمَا عَلَى الرَّسُولِ إِلاَّ الْبَلاغُ الْمُبِينُ** ﴾[6].

خامساً: معرفة احوال الدعاة مع الضغوط النفسية يحقق لنا مايلي:

---

(١) سورة فاطر الآية: ٨ .

(٢) سورة الشعراء الآية: ٣.

(٣) سورة الكهف الآية: ٦.

(٤) سورة الأنعام الآية: ٣٤ – ٣٥.

(٥) سورة النحل الآية: ١٣٧ .

(٦) سورة النور الآية: ٥٤

١. اعداد الداعية لكي تستقيم دعوته،ويتعرف على عوامل القوة والضعف عنده.
٢. تنزيه الدعوة الإسلامية وتخليصها من هفوات بعض الدعاة، ورد كل سلوك مخالف لأصله النفسي،والإجتماعي، حتى تكون دعوة نقية.
٣. العمل على تعديل سلوك الداعية ،ولابد من إصلاحه ومقاومة كل ما يعتري سلوكه من انحراف.

وجاءت هذه الدراسة ، وهي وإن لم تحط بكل الضغوط النفسية التي يتعرض لها الداعية، إلا أنها خطوة على الطريق ، وفتح الباب لمزيد من البحث والدراسة.

المبحث الثاني

أنواع الضغوط النفسية على الداعية

تعتبر الضغوط النفسية الأساس الرئيس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى وإن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل.[1]

ويمكن لنا تقسيم الضغوط الى الانواع التالية:

أولاً: أنواع الضغوط النفسية باعتبار مصادرها.

١ - الضغوط الاجتماعية.

ويقصد بها تلك الضغوط الناتجة عن البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الداعية كالأسرة والقبيلة ، فتكون القرارات والأحكام التي يتخذها الداعية نتيجة لما يريده المجتمع الذي يعيش فيه ، فالأسرة ومتطلباتها من زوجة وأبناء ، والأبناء والإخوان وكل ما يتصل بالأسرة من هموم وأفراح وسعادة وشقاء كلها تؤثر على الداعية ،كذلك القبيلة ، وأخطر هذه الضغوط الاجتماعية هي الجماعة أو الانتماءات الحزبية ، التي ينتمي إليها بعض الدعاة كجماعة الإخوان والتبليغ والسرورية وغيرها من الجماعات فإن من الواضح تأثير هذه الجماعات على الكثير من الدعاة.

٢ - الضغوط الاقتصادية.

الحالة الاقتصادية التي تصيب الداعية ومجتمعه تحول دون تحقيق الداعية لأهدافه فكيف يدعو وهو مشغول بتوفير قوت يومه وكيف للداعية

---

(١) انظر: مجلة النبأ ، مقال لسعد الإمارة ، العدد: ٥٤ ، ١٤٢١هـ ،على الرابط:

www.annabaa.org /nba45/thekot.htm

والمدعو لا يجد قوت يومه ومن الأمثلة على ذلك ما حدث للنبي صلى الله عليه وسلم في عام الحزن ، وكذلك من الأمثلة في زمانه عليه الصلاة والسلام حين تم تجهيز جيش العسرة .

٣ - الضغوط الأسرية.

ان الداعية كغيره يطلب النكاح والبحث عن الزوجة ثم الانشغال بها وبالأبناء وتربيتهم وتوفير قوتهم ومطالبهم ثم تحصيلهم الدراسي ويسهر لمرضهم ويقلق لكل ما يهمهم في حياتهم ومستقبلهم ، لذا تشكل ضغوط الأسرة واحداً من أهم وأبرز الضغوط التي يواجهها الداعية .

٤ - الضغوط الدراسية.

وهذا النوع من الضغوط يصيب الداعية حال اختيار التخصص والجامعة التي يرغب الالتحاق بها ثم حال الاختبارات واختيار الموضوع والمناقشة وغالب هذه الضغوط وقتية تزول بزوال المثير لها .

٥ -الضغوط السياسية.

هذا النوع من الضغوط يعد واحداً من أكثر الضغوط أثر على الدعاة قديماً وحديثاً والحروب وإنعدام الأمن وتسلط الأعداء وتكالبهم وضعف المسلمين وتخاذلهم كل ذلك أدى إلى احتقان كثير من الدعاة غيرةً على الدين وحباً لنصرته .

ويرى بعض الباحثين أن الجماعات الإسلامية المعاصرة ما خرجت إلا ردة فعل لهذه الضغوط التي تمارسها الدول والأنظمة السياسية .

٦ - ضغوط العمل.

ونقصد العمل الوظيفي للداعية كأن يكون معلماً أو طبيباً أو مهندساً أو رجل أمن إلى غير ذلك من الوظائف المهنية والتي يكون الداعية فيها كغيره يشعر بالإرهاق أو التعسفات الإدارية أو بعدم الرضى الوظيفي أو الملل وانعدام المحفزات وانعدام التقدير وقلت الإمكانيات وسوء بيئة العمل وتفاقم المشكلات .

ثانياً: أنواع الضغوط النفسية باعتبار قوتها.

١. **ضغوط غير حادة:**

وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط وأغراضه التي من السهولة ملاحظتها ، كتغير ملامح الوجه وإحمراره والالتفافة السريعة ثم يتلاشى ذلك كله خلال دقائق .وهذا النوع يعتري جميع الخلق وهو ظاهرة جبلية فطرية .

٢. **ضغوط** حادة:

وينتح عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة ، وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر فيصدر من الداعية إما المواجهة أو الهرب .وهذا النوع الذي تتحدث عنه الدراسة .

كالغضب الذي يجعل الرجل العاقل يصاب بحالة من الهيجان والانفعال فيتلفظ بألفاظ لا تليق ليس ذلك فحسب بل يتشابك بالأيدي مع إخوانه وأقرانه.

أو الفرح الذي يجعله يتجاوز الحدود وكذلك الحزن الذي ينسي الداعية نفسه ومن حوله .

ثالثاً : انواع الضغوط النفسية باعتبار مدتها.

٠١ ضغوط قصيرة المدة :

هي تلك الضغوط التي تعتري الداعية وغيره في لحظات من يومه وقد لا يشعر بها وهي تتجاوز انفعال نتيجة ضوضاء أو وكزة أيده أو حرفة مؤلمه، تتلامس في لحظات أو دقائق.

٠٢ ضغوط متوسطة المدة :

هي تلك الانفعالات التي تصيب الداعية نتيجة موقف معين تجعله يصاب بالقلق والارتباك والتوتر وهي تصيب الداعية وتظهر هذه الانفعالات على سلوك الداعية وأقواله إلا أنها لا تلبث طويلاً تزول بزوال المثير لهذا الانفعال.

٠٣ ضغوط طويلة المدة :

وهي تلك الضغوط التي تحدث نتيجة تعرض الداعية لمثيرات أدت إلى انفعالات نفسية أثرة على سلوك الداعية وتصرفاته فأصبح هذا الداعية يعيش في قلق وتوتر تستمر معه هي بعد زوال المثير ومسبباته[١].

رابعاً : الضغوط النفسية بإعتبار إيجابيتها وسلبيتها :

٠١ الضغوط السلبية :

هي تلك الانفعالات التي تجعل الداعية يتخذ القرارات والأحكام وفق هذه الانفعالات ويتأثر بها فيكون عرضه للخطأ ولذلك الأمر الذي تجعل الداعية يصاب بالقلق والارتباك والتوتر فلا يستطيع الداعية التعامل والتعايش المستمر مع الضغوط.

٠٢ الضغوط الإيجابية:

هي الانفعالات التي تجعل الداعية يعمل على إيجاد الحلول المناسبة لتفادي الضغوط، ويمكن لنا أن نذكر قصة تدل على إيجابية الضغوط، فعَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ أَنَّ نَبِيَّ اللَّهِ ﷺ قَالَ: كَانَ فِيمَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ رَجُلٌ قَتَلَ تِسْعَةً وَتِسْعِينَ نَفْسًا ، فَسَأَلَ عَنْ أَعْلَمِ أَهْلِ الأَرْضِ فَدُلَّ عَلَى رَاهِبٍ، فَأَتَاهُ فَقَالَ: إِنَّهُ قَتَلَ تِسْعَةً وَتِسْعِينَ نَفْسًا ، فَهَلْ لَهُ مِنْ تَوْبَةٍ؟ فَقَالَ: لا ، فَقَتَلَهُ فَكَمَّلَ بِهِ مِائَةً ، ثُمَّ سَأَلَ عَنْ أَعْلَمِ أَهْلِ الأَرْضِ، فَدُلَّ عَلَى رَجُلٍ عَالِمٍ، فَقَالَ: إِنَّهُ قَتَلَ مِائَةَ نَفْسٍ فَهَلْ لَهُ مِنْ تَوْبَةٍ؟ فَقَالَ: نَعَمْ وَمَنْ يَحُولُ بَيْنَهُ وَبَيْنَ التَّوْبَةِ، انْطَلِقْ إِلَى

---

(١) انظر : مهارات إدارة الضغوط ، سلسلة مهارات تطوير الأداء تأليف د. محمد عبدالغني هلال ص ١٩ ـ ٢٠ دار قرطبة ١٤٢٩هـ

أَرْضِ كَذَا وَكَذَا؛ فَإِنَّ بِهَا أُنَاسًا يَعْبُدُونَ اللَّهَ فَاعْبُد اللَّهَ مَعَهُمْ وَلا تَرْجِعْ إِلَى أَرْضِكَ فَإِنَّهَا أَرْضُ سَوْءٍ، فَانْطَلَقَ حَتَّى إِذَا نَصَفَ الطَّرِيقَ أَتَاهُ الْمَوْتُ، فَاخْتَصَمَتْ فِيهِ مَلائِكَةُ الرَّحْمَةِ وَمَلائِكَةُ الْعَذَابِ، فَقَالَتْ مَلائِكَةُ الرَّحْمَةِ: جَاءَ تَائِبًا مُقْبِلاً بِقَلْبِهِ إِلَى اللَّهِ، وَقَالَتْ مَلاَئِكَةُ الْعَذَابِ: إِنَّهُ لَمْ يَعْمَلْ خَيْرًا قَطُّ، فَأَتَاهُمْ مَلَكٌ فِي صُورَةِ آدَمِيٍّ فَجَعَلُوهُ بَيْنَهُمْ، فَقَالَ: قِيسُوا مَا بَيْنَ الأَرْضَيْنِ فَإِلَى أَيَّتِهِمَا كَانَ أَدْنَى فَهُوَ لَهُ، فَقَاسُوهُ فَوَجَدُوهُ أَدْنَى إِلَى الأَرْضِ الَّتِي أَرَادَ، فَقَبَضَتْهُ مَلائِكَةُ الرَّحْمَةِ، قَالَ قَتَادَةُ: فَقَالَ الْحَسَنُ: ذُكِرَ لَنَا أَنَّهُ لَمَّا أَتَاهُ الْمَوْتُ نَأَى بِصَدْرِهِ [1].

وقصة الرجل الذي قتل تسعة وتسعين نفساً ثم بدأت نفسه تلومه وهذه النفس جعلته في دائرة الضغوط التي جعلته يبحث عن حل وجواب المشكلة ومن الأمثلة:

١. الجوع يدفعنا لطلب الطعام.

٢. الخوف يجعلنا حذرين من الخطأ، لذا وجب العمل على إتقان العمل.

---

(١) انظر : صحيح البخاري، الحديث رقم: (٣٤٧٠). وصحيح مسلم، الحديث رقم: (٢٧٦٦).

الفصل الأول

الضغوط النفسية في الكتاب والسنة وسيرة السلف الصالح.

المبحث الأول: نماذج من الضغوط النفسية في الكتاب والسنة .

المطلب الأول: من مظاهر الضغوط النفسيه في القران الكريم.

المطلب الثاني: نماذج من الضغوط النفسيه في السنة المطهرة.

المبحث الثاني: نماذج من الضغوط النفسية في حياة السلف الصالح.

المطلب الأول: نماذج من الضغوط النفسيه عند الصحابه.

المطلب الثاني: نماذج من الضغوط النفسيه عند الأئمة.

المبحث الأول

نماذج من الضغوط النفسية في الكتاب والسنة

يرى الباحث أن مصطلح الضغوط من المصطلحات المستخدمة في علوم الفيزياء والرياضيات ولم يرد هذا المصطلح في القران الكريم صريحاً، إلا أن مظاهرها تجلت في القران الكريم ، من خلال الآيات التي تصف مواقف الدعاة وعلى رأسهم الأنبياء والرسل عليهم السلام او من خلال الآيات التي تصف المنهج الذي يجب ان يسلكه الدعاة قي دعوتهم والتعامل مع الانفعالات والتي تعتري جميع الخلق وخصوصاً الانسان وهي عند الدعاة تكون آكد، ومن اكثر هذه الانفعالات الخوف والغضب والحزن واليأس وهي حالات نفسية ثائرة يضطرب لها الإنسانُ جسماً ونفساً، أو حالة وجدانية قوية طارئة مفاجئة وتظهر آثارها في السلوك الخارجي، ويحدث الانفعال عادةً عندما لا يتم التوافق بين داخل الإنسان وخارجه[1]،وسيقتصر الباحث على ذكر شاهد أو شاهدين لبعض من مظاهر الضغوط النفسية والمتمثلة في بعض الانفعالات من خلال الكتاب والسنة وسيرة السلف الصالح من خلال ما يلي:

المطلب الأول: من مظاهر الضغوط النفسيه في القران الكريم.

المطلب الثاني: نماذج من الضغوط النفسيه في السنة المطهرة.

---

(١)انظر: أصول علم النفس ص ١٥٣،

المطلب الأول: نماذج من مظاهر الضغوط النفسيه في القران الكريم.

١. مظاهر الضغوط النفسية المتمثلة في انفعال الخوف:

والخوف انفعال نفسي حادٌّ يصيب الإنسان إثر شعوره بالأخطار التي تحدق به، فيهز كيانه هزاً شديداً، وقد يشل حركته ويخرجه عن وضعه الطبيعي حاملاً إياه على اتقاء تلك المخاطر ما استطاع إليه سبيلاً ،وهو توقع مكروه عن أمارة مظنونة،أو معلومة،واضطراب القلب،وفزعه من ذلك[١].

قال تعالي: **﴿ وَجَاءَ رَجُلٌ مِنْ أَقْصَى الْمَدِينَةِ يَسْعَى قَالَ يَا مُوسَى إِنَّ الْمَلأَ يَأْتَمِرُونَ بِكَ لِيَقْتُلُوكَ فَاخْرُجْ إِنِّي لَكَ مِنَ النَّاصِحِينَ ۞ فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفاً يَتَرَقَّبُ قَالَ رَبِّ نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴾**[٢]،و قال تعالي: **﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ جَاءَتْكُمْ جُنُودٌ فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ رِيحاً وَجُنُوداً لَمْ تَرَوْهَا وَكَانَ اللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيراً ۞ إِذْ جَاءُوكُمْ مِنْ فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونَا ۞ هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالاً شَدِيداً ﴾** [٣]

---

(١) ينظر في تعريف الخوف : مدارج السالكين ،ابن القيم ، ٥١٢/١ ،دار الكتاب العربي،بيروت،ط٢، ١٣٩٠هـ، و انظر الفروق اللغوية ، للعسكري : ٢٧٠ والمفردات، للراغب الأصفهاني : ٢٦١ ، والخوف والرجاء ، للغزالي : ٣٣ ، وبصائر ذوي التمييز للفيروز آبادي : ٥٧٦/٢ ، والتعريفات ، للجرجاني : ١٣٧، والتعاريف ، للمناوي : ٣٢٨ .

(٢) سورة القصص الآيتين : ٢٠ ، ٢١.

(٣) سورة الأحزاب، الآيتين: ١٠ – ١١.

ونبي الله موسى عليه السلام بوصفه بشراً يستجيب للمواقف الانفعالية، شأنه في ذلك شأن سائر الناس، وبرهان ذلك قوله تعالى عن نبي الله موسى عليه السلام حين قتل قبطياً فأصبح في المدينة خائفاً يتوقع المكروه ويخشى من افتضاح أمره: ﴿ **فَأَصْبَحَ فِي الْمَدِينَةِ خَائِفاً يَتَرَقَّبُ فَإِذَا الَّذِي اسْتَنْصَرَهُ بِالأَمْسِ يَسْتَصْرِخُهُ قَالَ لَهُ مُوسَى إِنَّكَ لَغَوِيٌّ مُبِينٌ** ﴾[(١)].

فالتعبير بـ(خائفاً يترقب) يصف صورة الخائف المترقب الحذر الذي يمشي على مهل مشوب بالتفات مستمر يميناً وشمالاً، خوفاً من العدو الذي قد يلحقه، فلفظ يترقب "يصور هيئة القلِق الذي يتلفت ويتوجس، ويتوقع الشر في كل لحظة، وهي سمة الشخصية الانفعالية تبدو في هذا الموقف كذلك، والتعبير يجسم هيئة الخوف والقلق بهذا اللفظ، كما أنه يضخمها بكلمتي (في المدينة)، فالمدينة عادة موطن الأمن والطمأنينة، فإذا كان الخائف يترقب في المدينة، فأعظم الخوف ما كان في مأمن ومستقر"[(٢)].

أن "الخاصية المميزة لاستجابة الخوف هي الانكماش والانسحاب وغالباً ما يبلغان الذروة في استجابة هروبية"[(٣)]، حيث إن الترقب في الآية يمثل انكماش موسى واختفاءه عن أعين الناس خشية انكشاف أمره، فلمّا أحسّ بدنو الخطر وتوالت الشدائد عليه استحال انكماشه إلى ضرب من الهروب والخروج من المدينة من غير أن تنفك عنه سمة الترقب كما جاء في قوله تعالى في السياق نفسه: ﴿ **فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفاً يَتَرَقَّبُ قَالَ رَبِّ نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ**﴾[(٤)].

---

(١) سورة القصص، الآية: ١٨.

(٢) انظر: في ظلال القرآن، سيد قطب ٥/٢٦٨٣.

(٣) الجرس والإيقاع في تفسير القرآن، د. كاصد ياسر حسين، مجلة آداب الرافدين، جامعة الموصل، العدد التاسع ايلول ١٩٧٨م.

(٤) سورة القصص، الآية: ٢١.

ويصف الله عز وجل الخوفَ الذي هزَّ قلوب المؤمنين هزّاً عنيفاً يوم أحاطت بهم الأحزاب في غزوة الخندق قال تعالى : ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ جَاءَتْكُمْ جُنُودٌ فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ رِيحاً وَجُنُوداً لَمْ تَرَوْهَا وَكَانَ اللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيراً ۞ إِذْ جَاءُوكُمْ مِنْ فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونَا ۞ هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالاً شَدِيداً** ﴾ [١].

ويصف الله جل جلاله صورة المجيء المطبق على المؤمنين ﴿ **إِذْ جَاءُوكُمْ مِنْ فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ** ﴾ لأن هيئة المجيء من فوق ومن تحت أدخل في الحسية من الوصف بالإحاطة ، ثم ﴿ **وَإِذْ زَاغَتِ الأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ**﴾ وهو "تعبير يصف حالة الخوف والكربة والضيق، يرسمها بملامح الوجوه وحركات القلوب، ويركز النص في قوله ﴿ **وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونَا... وَزُلْزِلُوا زِلْزَالاً شَدِيداً** ﴾ على الانفعالات الموّارة التي عصفت بالمؤمنين عصفاً حتّى ظنّ بعضهم أن الله تخلّى عنهم وتركهم فريسة سهلة للأعداء، وكأن الألف في (الظنونا) بانطلاقها إلى العلو تعمل على امتداد الظنون السيئة بالله إلى أوجها وبلوغها الغاية في الشدة"[٢].

ويرى الباحث ان انفعال الخوف الذي حصل لبعض الأنبياء عليهم السلام، كان أبرز وأكثر الانفعالات ذكراً في القرآن الكريم ، ولكون هذا البحث بحث تكميلي لم يتوسع الباحث في ذكر خوف الانبياء عليهم السلام وهذا اخوف من النوع المشروع الذي لا يلام عليه البشر في العادة ولا أحد معصوم منه لكونه جبلة في الإنسان .

وخوف الأنبياء عليهم السلام لم يكن من قبيل الجبن والخور ، وإنما كان له هدف سام، فمثلاً خوف يعقوب عليه السلام على ولده وخوف يوسف عليه السلام من

---

(١) سورة الأحزاب الآيات: ٩ – ١٠ – ١١.

(٢) انظر: جماليات المفردات القرآنية: د. أحمد باسوف، ص ٤٦، ط٢ ١٤٩٩هـ، دار المكتب للطباعة والنشر، سوريا.

إخوته وخوف لوط على ضيوفه من قومه ووجس إبراهيم عليه السلام من ضيوفه الملائكة . بل إن خوفهم كان دافعاً للعمل والهمة والنشاط.

و في قصة مريم عليها السلام، وانفعالاتها الخائفة وهواجسها الحزينة من الداخل حينما واجهت المخاض على نحو ما ورد في قوله تعالى: ﴿ **فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسْياً مَنْسِيّاً ۞ فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلاَّ تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيّاً** ﴾ [1]

إن لغة الحوار تسعى إلى تقديم النموذج النفسي والشعوري لمريم عليها السلام وهي "تواجه آلاماً جسدية بجانب الآلام النفسية، تواجه الألم الجسمي الحادّ الذي أجاءها إجاءة إلى جذع النخلة، وهي وحيدة فريدة، تعاني حيرة العذراء في أول مخاض، ولا علم لها بشيء ولا معين لها في شيء، فإذا هي قالت: يا ليتني مِتُّ قبلَ هذا وكُنتُ نَسياً منسيّاً، فإننا نكاد نرى ملامحها ونحس اضطراب خواطرها، ونلمس مواقع الألم فيها"[2].

ثانياً: مظاهر الضغوط النفسية المتمثلة في انفعال الهم والغم والحزن:

الهم والغم والحزن ألفاظ متقاربة في المعنى، إلا أن بعض أهل العلم فرقوا بينها، فقالوا: الهم يكون على مكروه يتوقع في المستقبل، يهتم به القلب، والحزن يكون على مكروه ماض، من فوات محبوب، أو حصول مكروه، إذا تذكره أحدث له حزنا ،والغم يكون على مكروه حاصل في الحال، يوجب لصاحبه الغم[3].

(١) سورة مريم الايتان : ٢٣ ، ٢٤

(٢) انظر: تصوير الأنفعالات النفسية في القران الكريم ، صالح ملا عزيز ،ص١٨ غير مطبوع علي الرابط:

(٣) انظر: الفوائد، محمد بن أبي بكر ابن القيم الجوزي، تحقيق: بشير محمد عيون، ص٢٦ ، الناشر مكتبة المؤيد، الرياض، ط٢/ بيروت ١٤٠٨هـ/١٩٨٨م. ، وانظر: التعريفات ص١٠٠.

والحـزن حالـة نفسـية تحـدث عـادةً إذا فقـد الإنسـان عزيـزاً أو شـيئاً ذا قيمة، أو حلّت به كارثة، أو فشل في تحقيق أمر هام[1] .

وقـد ورد في القـرآن الكـريم وصـفٌ لـذلك الانفعـال في مواضـع كـثيرة، من ذلك الحزن الذي كـان عليـه الثلاثـة المتخلفـون عـن رسـول اللّه ﷺ في غـزوة تبوك قال تعالى : ﴿ **لَقَدْ تَابَ اللّهُ عَلَى النَبِيِّ وَالْمُهَاجِرِينَ وَالأَنْصَارِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ فِي سَاعَةِ العُسْرَةِ مِنْ بَعْدِ مَا كَادَ يَزِيغُ قُلُوبُ فَرِيقٍ مِنْهُمْ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ إِنَّهُ بِهِمْ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ ۞ وَعَلَى الثَّلاَثَةِ الَّذِينَ خُلِّفُواْ حَتَّى إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيهِمْ أَنْفُسُهُمْ وَظَنُّواْ أَنْ لاَ مَلْجَأَ مِنَ اللّهِ إلاَّ إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيهِمْ لِيَتُوبُواْ إِنَّ اللّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ** ﴾[2] .

ومـن خـلال الآيـة الكـريم يظهـر هـذا الحـزن العميـق في قولـه تعـالى ﴿**ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيهِمْ أَنْفُسُهُمْ** ﴾ حيث إن "الأرض تضيق عليهم ونفوسهم تضيق بهم كما تضيق بهم الأرض، ويستحيل الضيق المعنوي في هذا التصوير ضيقاً حسياً أوضح وأقوى، وتتجسم حالة هؤلاء الذين تخلفوا عن الغزو مع رسول اللّه ، فأحسّوا بهذا الضيق الخانق وندموا على تخلفهم ذلك الندم المحرج حتى لا يجدون ملجأً ولا مفراً ولا يطيقون راحة إلى أن قبل اللّه توبتهم، وفي قوله تبارك وتعالى:(بما رحبت) دلالة على شدة الحزن لأنه يخلق تقابلاً صورياً بين الضيق الشديد في النفوس، والاتساع الكثير في الأرض[3].

وقد وصف القرآن حزن نبي اللّه يعقوب عليه السلام من غياب يوسف عليه السلام في قوله تعالى: ﴿ **وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسَفَى عَلَى يُوسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ۞ قَالُواْ تَاللّهِ تَفْتَأُ تَذْكُرُ يُوسُفَ حَتَّى تَكُونَ حَرَضَاً أَوْ**

---

(١) انظر: جواهر البلاغة في المعاني والبيان والبديع، أحمد الهاشمي، ص ٨٧، ط١، دار الفكر للطباعة بيروت، ١٩٩٤م.

(٢) سورة التوبة الآيتين: ١١٧ – ١١٨.

(٣) انظر: دراسات فنية في قصص القرآن، د. محمد البستاني، ص ٤٧، مجمع البحوث الإسلامية، ط١.

تَكُونَ مِنَ الهَالِكِينَ۞قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللّهِ مَا لاَ تَعْلَمُونَ ﴾[١].

فالآية تعرض حالة نبي الله يعقوب عليه السلام وقد أعرض عن أولاده إعراض عتاب وقلبه مفجوعٌ مكلومٌ من الحزن على فقد فلذة كبده يوسف الحبيب معبّراً عن هذه الحالة النفسية القاتمة بهذا التعبير ﴿ **يَا أَسَفَى عَلَى يُوسُفَ** ﴾ الدالِّ على الحزن واللهف البالغين بمدّه الطويل وبدلالته المنطوقة، ويعمق النص صورة النفس الحزينة برسم الملامح الخارجية لسيّدنا يعقوب عليه السلام، إذ تبيضّ عيناه من شدة الحزن وكثرة البكاء على يوسف عليه السلام، واللون الأبيض هنا يرتبط بدلالة وجدانية تشير إلى الحزن العالق بالنفس، وتقابل هذه الصورةَ النفسية الحزينة القائمة على وصف خلجات النفس صورةٌ نفسية أخرى لأبناء يعقوب عليه السلام وهم يردون على أبيهم الكمِد أعنف الردّ وأقساه من خلال هذا الحوار الدائر بينهم ﴿ **قَالُواْ تَاللّهِ تَفْتَأُ تَذْكُرُ يُوسُفَ حَتَّى تَكُونَ حَرَضاً أَوْ تَكُونَ مِنَ الهَالِكِينَ** ﴾ وفي قوله تعالى: ﴿ **قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللّهِ مَا لاَ تَعْلَمُونَ** ﴾ ليعيد صورة يعقوب الحزينة وهو يبث شكواه إلى الله آملاً أن يذهب الحزن عن قلبه بعودة يوسف عليه السلام إلى كنفه الدافئ، وتكمن جمالية الصورة في الجمع بين المتناقضين القائمين على التقابل، فبدت خطوطها متآلفة متلاصقة في ربقة واحدة متحدة اصطلح على تسميتها (الوحدة في التنوع)[٢].

ثالثاً: مظاهر الضغوط النفسية المتمثلة في انفعال الندم:

الندم "حالة انفعالية تنشأ عن شعور الإنسان بالذنب وأسفه على ارتكابه، ولومه لنفسه على ما فعل، وتمنيه لو أنه لم يفعل ذلك"[٣].

---

(١) سورة يوسف الآيات: ٨٤ – ٨٥ – ٨٦.

(٢) انظر: سيكولوجية القصة في القرآن، د. التهامي نفرة، ص ٤٨، الشركة التونسية، ١٩٦٣م.

(٣) انظر: الصورة الفنية معياراً نقدياً، د. عبدالإله الصائغ، ص ١٤، ط١، دار الشؤون الثقافية،

وجاء وصف الندم في القرآن الكريم ليعبر عن الشعور الذي يحس به الإنسان إذ يواجه مصيره المحتوم ويتذكر ما مضى آسفاً عليه ومتمنياً لو لم يقدم عليه، وبرهان ذلك قوله تعالى: ﴿ **وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ الكَافِرُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلاً ۞ يَا وَيْلَتَا لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلاَناً خَلِيلاً ۞ لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلإِنْسَانِ خَذُولاً** ﴾ [1] فالآية تصوّر ندم الظالمين يوم القيامة في حركة انفعالية هي عض اليدين لترمز إلى الندم الفاجع والحسرة اللاذعة بعد فوات الأوان، وممّا زاد في عمق التصوير تلك النبرات الأسيفة والنغمات الحزينة التي يبثها الظالم في حوار ذاتي يجريه مع نفسه ﴿ **يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلاً...** ﴾ فبعد أن صور النص الظالم يعض يديه ندماً وتفريجاً راح يصوره ناطقاً بكلمات وعبارات ملؤها الأسف والأسى بدلالاتها اللفظية وبإيقاعاتها المديدة المتموجة.

فالأنبياء عليهم السلام خطوا منهجاً لأتباعهم في صقل شخصياتهم ، وتهذيب نفوسهم من خلال ندمهم، وشعورهم بالخطأ ، على أفعال ظاهرها المخالفة لأوامر الله تعالى.

فآدم عليه السلام أول البشر وأبوهم خط للبشرية جمعاء ولا بنائه من بعده هذا المنهج وذلك من خلال لوم نفسه وندمها واتهامها بالظلم حين عصى ربه عز وجل وقال: ﴿ **رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ** ﴾ [2].

ونبي الله موسى عليه السلام يخط لبني إسرائيل المنهج الأمثل في تهذيب النفس مما يعلق بها من أدران، وشبهات فهاهو يجأر أمامهم بكل جرأة وشجاعة ﴿ **قَالَ رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِأَخِي وَأَدْخِلْنَا فِي رَحْمَتِكَ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ** ﴾ [3]

بغداد، ١٩٨٧م.

(١) سورة الفرقان الآيات: ٢٧، ٢٨، ٢٩ .

(٢) سورة الاعارف :الاية٢٥.

(٣) سورة الأعراف: الاية١٥١.

لذا فإن الندم يدفع إلي تصويب العمل ، وتصحيح المسيرة ، وإصلاح السلوك وبالتالي يدفع إلي الايجابية دائما.

رابعاً: مظاهر الضغوط النفسية المتمثلة في انفعال الغضب:

قال القرطبي -رحمه الله تعالى -«والغضب في اللغة: الشدة، ورجل غضوب أي شديد الخلق ، والغضوب الحية الخبيثة لشدتها ، والغضبة: الدرقة من جلد البعير يطوى بعضها على بعض سميت بذلك لشدتها» [1].

اصطلاحاً: عرفه الجرجاني بأنه : «تغير يحصل عند غليان دم القلب ليحصل عنه التشفي للصدر»[2] ،وعرفه الراغب : «ثوران القلب إرادة الانتقام»[3]، وعرفه الغزالي : «غليان دم القلب بطلب الانتقام»[4] .

والمعنى أن الغضب طبعٌ بشريٌ فطريٌ يؤدي بصاحبه إلى الثوران والانفعال ، وعدم القدرة على التحكم في أقواله وأفعاله غالباً .

وفي القرآن الكريم وصف عجيب لرسم هذه الحالة النفسية، ومثال ذلك قوله تعالى: ﴿ **وَذَا النُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَن لَّن نَّقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَن لَّا إِلَهَ إِلَّا أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ** ﴾ [5]

يصف الله تبارك وتعالى حال نبيه ذا النون يونس عليه السلام انه غاضب قومه. وخرج من عندهم دون إذن من الله تعالى، ونادى في بطن الحوت، ونادى ﴿ **لاَ إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ** ﴾[1].

(١) انظر: الجامع لأحكام القرآن الكريم، الإمام القرطبي، تحقيق: د. عبدالله بن عبدالمحسن التركي ، ١٨٤/٢ط/١، مؤسسة الرسالة، بيروت: ١٤٢٧هـ.

(٢) التعريفات علي بن محمد الجرجاني، تحقيق: د. عبدالرحمن عميرة، ص ٢٠٩ ،ط/١ دار عالم الكتب، بيروت: ١٤٠٧هـ/١٩٨٧م ،

(٣) المفردات في غريب القران، أبو القاسم الحسين بن محمد الأصفهاني، تحقيق: محمد سيد كيلاني ، ص ٢٧٤ ، دار المعرفة للطباعة والنشر، بيروت: دون سنة طبع.

(٤) إحياء علوم الدين ، لأبي حامد الغزالي ، (٢٢٢/٣) أبو حامد الغزالي، تخريج: الحافظ العراقي، ط/دار الكتاب العربي ، بلا تاريخ طبع.

(٥) سورة الأنبياء الآية: ٨٧

وفي قوله تعالى:﴿ **وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفاً قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي أَعَجِلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ القَوْمَ اسْتَضْعَفُونِي وَكَادُواْ يَقْتُلُونَنِي فَلاَ تُشْمِتْ بِيَ الأَعْدَاءَ وَلاَ تَجْعَلْنِي مَعَ القَوْمِ الظَّالِمِينَ** ﴾[2] ، وكذلك قوله تعالى: ﴿ **فَرَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفاً قَالَ يَا قَوْمِ أَلَمْ يَعِدْكُمْ رَبُّكُمْ وَعْداً حَسَناً أَفَطَالَ عَلَيْكُمُ العَهْدُ أَمْ أَرَدْتُمْ أَنْ يَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبٌ مِنْ رَبِّكُمْ فَأَخْلَفْتُمْ مَوْعِدِي...** ﴾[3] ، عاد موسى عليه السلام ووجد قومه يعكفون على عجل لهم اتّخذوه إلهاً من دون الله، غضب غضباً شديداً بدت ملامحه من الوصف في السياق، ورصد للحركات، وصياغة في التعبير، إذ إن النص يرسم الغضب العارم الذي استبدّ بسيدنا موسى عليه السلام في وصف مباشر بقوله (غضبانَ أسِفاً)، غير أن الغضب لم يكن الانفعال الوحيد الذي خالج نفس موسى عليه السلام، بل كان مقروناً بالحزن العميق لِما رآه ممّا آل إليه أمر قومه، وهذه الإثارة للانفعالين معاً تدل على حساسية الأمر الذي من أجله اندفع موسى عليه السلام، ثم يصور النص الحركات الانفعالية الغاضبة التي استولت على موسى عليه السلام، وهي إلقاء الألواح المقدسة التي تحمل كلمات ربه، وهذه الحركة بدون شك تدل على شدة الغضب الذي أفقده السيطرة على ضبط أعصابه والقدرة على نفسه، وكذلك قبضه على شعر رأس أخيه وعلى لحيته يجرُّه إليه معاتباً ومغاضباً ظنّاً منه أنه قصّر في نُصح القوم.

الغضب انفعال سلبياً، فلو لم يكن سلبيا ، فلماذا يندم الأنبياء عليهم السلام ويستغفرون الله تعالى ويتوبون إليه ،ثم إن الله تعالى أوصى نبيه محمداً صلى الله عليه وسلم ألا يكون كيونس في غضبه ، قال تعالى : ﴿ **وَلاَ تَكُنْ كَصَاحِبِ الْحُوتِ إِذْ**

---

(١) سورة الأنبياء : الآية ٨٧.

(٢) سورة الأعراف الآية : ١٥٠.

(٣) سورة طه الآية : ٨٦ .

نَادَى وَهُوَ مَكْظُومٌ ﴾ [1]. قال الألوسي: " أي لا يوجد منك ما وجد منه من الضجر والمغاضبة، فتبتلى بنحو بلائه عليه السلام" [2]. فلو كان انفعال الغضب عند يونس ايجابياً لما حذّر الله تعالى نبيّه محمد أن يكون مثل يونس.

خامساً: مظاهر الضغوط النفسية المتمثلة في انفعال الحب:

قال ابن حجر :وحقيقة المحبة عند أهل المعرفه من المعلومات التي لا تحد وإنما يعرفها من قامت به وجدانا ولا يمكن التعبير عنها[3]ونحو هذا قال ابن القيم: لاتحد المحبة بحد أوضح منها، فالحدود لا تزيدها إلا خفاء وجفاء، فحدها وجودها، ولا توصف المحبة بوصف اظهر من المحبة[4] .

الحب انفعال إيجابي يدعو إلى الارتياح نحو شخصٍ أو موضوع أو فكرة معيّنة[5]، وهو أساس التآلف بين الناس، فيجعل الآباء يشعرون بالمودّة القصوى إزاء أبنائهم، ويحمل الأمّهات على الشوق الحميم تجاه أولادهنّ، ويربط الناس بعضهم ببعضٍ على قدرٍ كبيرٍ من العلاقة الوطيدة.

و القرآن يصف هذا الانفعال النفسي أثناء ذكره قصة نوح عليه السلام، وما يكنّه من الحب الدافئ لابنه الشارد حين عمّ الطوفان كل شيء فناداه في عطف وحنان، في هذا المشهد الرهيب ﴿ **وَهِيَ تَجْرِي بِهِمْ فِي مَوْجٍ كَالجِبَالِ وَنَادَى نُوحٌ ابْنَهُ وَكَانَ فِي مَعْزِلٍ يَا بُنَيَّ ارْكَبْ مَعَنَا وَلاَ تَكُنْ مَعَ الكَافِرِينَ**

(١) سورة القلم : الآية ٤٨.

(٢) روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني، للالوسي، تحقيق : علي عبد الباري عطية، ج ٢٩ ص ٣٧ دار الكتب العلمية .

(٣) فتح الباري شرح صحيح البخاري، الإمام الحافظ أحمد بن حجر العسقلاني، تحقيق: محمد فؤاد عبدالباقي وآخرون ، ٤٦٣/١٠ ، ط/٢، دار الريان للتراث، القاهرة: ١٤٠٧هـ.

(٤) انظر مدارج السالكين، ابن القيم ٩/٣ ، دارالكتاب العربي ،بيروت، ط١٣٩٢هـ.

(٥) انظر: الكشاف عن حقائق التنزيل وعيون الأقاويل في وجوه التأويل، للزمخشري، ١١٧/٢، دار الكتاب العربي، الطبعة بدون.

﴿ قَالَ سَآوِي إِلَى جَبَلٍ يَعْصِمُنِي مِنَ الْمَاءِ قَالَ لاَ عَاصِمَ الْيَوْمَ مِنْ أَمْرِ اللّهِ إِلاَّ مَنْ رَحِمَ وَحَالَ بَيْنَهُمَا الْمَوْجُ فَكَانَ مِنَ الْمُغْرَقِينَ ﴾[1].

إن تصوير الحب يكمن في جيشان عاطفة الأبوة في هذا الهول الهائل حيث أن "نوح الوالد الملهوف يبعث بالنداء تلو النداء، وابنه الفتى المغرور يأبى إجابة الدعاء، والموجة القوية العاتية تحسم الموقف في لحظة سريعة خاطفة، وإن الهول هنا ليقاس بمداه في النفس الحية بين الوالد والمولود، كما يقاس بمداه في الطبيعة حيث يطغى الموج على الذرى بعد الوديان وإنهما لمتكافئان، في الطبيعة الصامتة وفي نفس الإنسان"[2]، وفي تشبيه الأمواج المتلاطمة بالجبال الشامخة تهويلٌ وتفظيع لرسم الموج الغامر الذي يبتلع كل شيء، وفي ظل هذه الصورة المرعبة يُلحظ مدى تدفق عاطفة الأبوة الملهوفة تجاه البنوة العاقة في الدلالة على هيجان شعور الحب، وغليان أحاسيس التحنان، كما يُلمس في الجملة الاعتراضية (وكان في معزل) دلالة تصويرية لها أبعادها في رسم الهول والفرع الحائلين دون الوالد والمولود من جهة، وفي إبراز ذلك الانفعال الذي يموج في قلب نوح عليه السلام من جهة أخرى، حيث إن الحاجز المادي المتمثل في أمواج البحر الزاخر لم يكن حاجزاً نفسياً يحول بين المرء وابنه، بالإضافة إلى أن التعبير بـ(يا بُنيّ) الذي يجمع بين البنوة وتصغيرها وندائها متلواً بالأمر والنهي يعكس تحبب نوح عليه السلام وتلطفه القلبي تجاه ابنه العاق عساه يركب معهم ولا يدخل في زمرة الكافرين.

ونظير ذلك هذا المشهد المثير الذي رسمه التعبير القرآني ليعقوب عليه السلام حينما قصَّ ابنه الصغير يوسف عليه السلام رؤياه عليه فحذّره تحذيراً مفعماً بعاطفة الحب ودافع الأبوة الحنونة في قوله: ﴿ **قَالَ يَا بُنَيَّ لاَ تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَى إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْداً إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُبِينٌ** ﴾[3].

---

(١) سورة هود الآيتان: ٤٢، ٤٣ .

(٢) انظر: التصوير الفني في القران ،لسيد قطب،ص ٥٠ ،دار الشروق ٢٠٠٤م.

(٣) سورة يوسف الآية : ٥

المطلب الثاني: نماذج من مظاهر الضغوط النفسية في السنة المطهرة.

أولاً: مظاهر الضغوط النفسية المتمثلة في انفعال الحب:

روى الطبراني عن وحشي: قال: أتيت رسول الله ﷺ فقال: يا وحشي، قلت: نعم، قال: قتلت حمزة؟ فقلت: نعم، والحمد لله الذي أكرمه بيدي ولم يهني بيده، فقالت له قريش: أتحبه وهو قاتل حمزة؟! فقلت: يا رسول الله استغفر لي، فتفل في الأرض ثلاثة، ودفع في صدري ثلاثة، وقال: يا وحشي، اخرج فقاتل في سبيل الله كما قاتلت لتصد عن سبيل الله. وفي الروض الأنف قال وحشي: فلما فرغت من حديثي قال: ويحك غيب عني وجهك، فلا أرينك. قال: فكنت أتنكب رسول الله ﷺ حيث كان لئلا يراني حتى قبضه الله[1].

فحب النَّبِيّ ﷺ لعمه حمزة منعه من أن يرى قاتله أمام عينيه، فعاطفته ﷺ في هذا الموقف كانت حاضرة بقوة وشاهدة على تأثره ﷺ وهذا منه ﷺ غاية رفيعة في الأحاسيس البشرية.

ثانياً: مظاهر الضغوط النفسية المتمثلة في انفعال الهم والغم والحزن:

١. عام الحزن:

---

(١) كنز العمل، تأليف: علاء الدين المتقي الهندي، تحقيق: محمود عمر الدمياطي رقم الحديث(٣٣٦٦٣) بسند حسن، ط٣، دار الكتب العلمية، ٢٠١٠م.

بعد نقض الصحيفة بيسير أصيب رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم بعمه أبي طالب الذي كان يحوطه ويدافع عنه، ثم توفيت زوجته خديجة رضي اللّه عنها التي كانت خير سند له، ووقفت بجانبه تطمئنه وتثبته من أول يوم نزل فيه الوحي، فحزن رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم لذلك حزناً شديداً، حتى سمي ذلك العام بعام الحزن [1].

عَنْ هِشَامٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ: ((تُوُفِّيَتْ خَدِيجَةُ قَبْلَ مَخْرَجِ النَّبِيِّ صلى اللّه عليه وسلم إِلَى الْمَدِينَةِ بِثَلاثِ سِنِينَ، فَلَبِثَ سَنَتَيْنِ أَوْ قَرِيبًا مِنْ ذَلِكَ وَنَكَحَ عَائِشَةَ وَهِيَ بِنْتُ سِتِّ سِنِينَ، ثُمَّ بَنَى بِهَا وَهِيَ بِنْتُ تِسْعِ سِنِينَ)).

عن سيعد بن الْمُسَيَّبِ عَنْ أَبِيهِ قَالَ: ((لَمَّا حَضَرَتْ أَبَا طَالِبٍ الْوَفَاةُ جَاءَهُ رَسُولُ اللَّهِ صلى اللّه عليه وسلم فَوَجَدَ عِنْدَهُ أَبَا جَهْلٍ وَعَبْدَ اللَّهِ بْنَ أَبِي أُمَيَّةَ بْنِ الْمُغِيرَةِ فَقَالَ: أَيْ عَمِّ قُلْ لا إِلَهَ إِلا اللَّهُ كَلِمَةً أُحَاجُّ لَكَ بِهَا عِنْدَ اللَّهِ فَقَالَ أَبُو جَهْلٍ وَعَبْدُ اللَّهِ بْنُ أَبِي أُمَيَّةَ: أَتَرْغَبُ عَنْ مِلَّةِ عَبْدِ الْمُطَّلِبِ؟ فَلَمْ يَزَلْ رَسُولُ اللَّهِ صلى اللّه عليه وسلم يَعْرِضُهَا عَلَيْهِ وَيُعِيدَانِهِ بِتِلْكَ الْمَقَالَةِ، حَتَّى قَالَ أَبُو طَالِبٍ آخِرَ مَا كَلَّمَهُمْ: عَلَى مِلَّةِ عَبْدِ الْمُطَّلِبِ، وَأَبَى أَنْ يَقُولَ لا إِلَهَ إِلا اللَّهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى اللّه عليه وسلم: وَاللَّهِ لأَسْتَغْفِرَنَّ لَكَ مَا لَمْ أُنْهَ عَنْكَ، فَأَنْزَلَ اللَّهُ: ﴿مَا كَانَ لِلنَّبِيِّ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَنْ يَسْتَغْفِرُوا لِلْمُشْرِكِينَ﴾ [2] ، وَأَنْزَلَ اللَّهُ فِي أَبِي طَالِبٍ فَقَالَ لِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ: ﴿إِنَّكَ لا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ﴾ [3])).

وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لِعَمِّهِ: ((قُلْ لا إِلَهَ إِلا اللَّهُ أَشْهَدُ لَكَ بِهَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ قَالَ: لَوْلا أَنْ تُعَيِّرَنِي قُرَيْشٌ يَقُولُونَ إِنَّمَا حَمَلَهُ عَلَى ذَلِكَ الْجَزَعُ لأَقْرَرْتُ بِهَا عَيْنَكَ، فَأَنْزَلَ اللَّهُ ﴿إِنَّكَ لا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ

---

(١) لمعرفة ابرز ملامح حزنه عليه السلام انظر ما رواه البخاري (الحديث رقم : ٣٨٩٦ و الحديث رقم : ٤٧٧٢ وما وروا‌ه مسلم الحديث رقم : ٢٤ و الحديث رقم : ٢٥ .

(٢) سورة التوبة الآيه: ١١٣

(٣) سورة القصص الآيه: ٥٦

يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ﴾[1].

وها هو ﷺ يبتلى في وفاة زوجته التي تشكل حماية داخلية له بعد الله تعالى، فهي الذراع الحاني تطمئنه وتواصيه وتصبره، وتمسح عنه النكد والتعب الذي يلاقيه من قريش، وفي العام نفسه ابتلي بوفاة عمه الذي كان يحوطه ويدافع عنه.

ولقد تخطى رسول الله ﷺ جميع العقبات في طريق دعوته، فلم تقف أي عقبة مهما عظمت في سبيله، فضلاً أن تقعده عن دعوته، فما عرف عن رسول الله ﷺ في عام الحزن خور أو ضعف أو فتور عن متابعة رسالته، على الرغم من عظم المصيبة وهول الخطب.

٢. حين خرج الرسول ﷺ إلى الطائف:

عندما وصل إلى الطائف عمد إلى رؤسائها فجلس إليهم، ودعاهم إلى الإسلام، فردوا عليه رداً قبيحاً، وأقام رسول الله ﷺ بين أهل الطائف عشرة أيام، لا يدع أحداً من أشرافهم إلا جاءه وكلمه، فقالوا: اخرج من بلادنا، وأغروا به سفهاءهم وصبيانهم، فلما أراد الخروج تبعه هؤلاء السفهاء واجتمعوا عليه صَفَّين يرمونه بالحجارة، وبكلمات من السفه، ورجموا عراقيبه حتى اختضب نعلاه بالدماء، وكان زيد بن حارثة يقيه بنفسه حتى أصابه شجاج في رأسه، ورجع رسول الله ﷺ من الطائف إلى مكة محزوناً، كسير القلب[2].

٣. حادثة الإفك:

عمد المنافقون إلى إيذاء الرسول ﷺ في نفسه وأهل بيته، فشنوا حربًا

---

(١) سورة الآيه:

(٢) انظر: زاد المعاد في هدي خير العباد، الإمام ابن قيم الجوزية، تحقيق: شعيب الأرناؤوط وعبدالقادر الأرناؤوط، ٣١/٣، ط/١٣، مؤسسة الرسالة، بيروت: ١٤١٠هـ.، وانظر: الرحيق المختوم، صفي الرحمن المباركفوري، ص١٢٢، ط٢، دار القلم، بيروت ١٤٠٨هـ.، وانظر: البداية والنهاية، أبو الفداء إسماعيل بن كثير، ١٣٥/٣، ط٤، مكتبة المعارف، بيروت، ١٤٠٢هـ.

نفسية مريرة من خلال حادثة الإفك التي اختلقوها.و لا شك بأنّ حادثة الإفك كانت من أشدّ الحوادث وقعا على النّبي ﷺ لأنّه اتُهم في عرضه الشريف و رُمي فراشه و دُنس بهذا الكلام الإفك الباطل فاستمر النبي صلى اللّه عليه و سلم شهرا و هو يعاني من هذه القضية و حصل ما حصل كما تعلمون في حادثة الإفك الطويلة فأنزل اللّه آيات الإفك للدفاع على النبي عليه الصلاة و السلام و بيان براءة زوجة و فراش عائشة رضي اللّه عنها أم المؤمنين فلا شك أن هذا يدل على عناية اللّه تعالى برسوله ﷺ والدفاع عنه.

ثالثاً: مظاهر الضغوط النفسية المتمثلة في انفعال العبوس:

حرص النبي ﷺ على دعوة كبراء القوم ورؤسائهم، ومن له كلمة عندهم طمعًا في إسلامهم وتأثر الناس بهم، فأعرض عن رجل أعمى فقير جاء إليه ليعلمه الدين، وظهرت الكراهة في وجه النبي ﷺ حين سأله، ومع أن الأعمى لم يكن يرى عبوس النبي ﷺ وإعراضه إلا أن اللّه عز وجل أنزل في ذلك آيات تتلى، حث ذكر الموقف وسطره في كتابه العظيم قال تعالى : ﴿عَبَسَ وَتَوَلَّى ❖ أَنْ جَاءَهُ الْأَعْمَى ﴾[1].

رابعاً: مظاهر الضغوط النفسية المتمثلة في انفعال الغضب:

جاء النهي من الرسول ﷺ عن إصدار الإحكام في حالة الغضب. فقد روى الإمام مسلم في صحيحة أن عبد الرحمن بن أبي بكرة كتب إلي ابنه عبيد اللّه أبي بكرة وهو قاض بسجستان[2] أن لا تحكم بين اثنين وأنت غضبان فاني سمعت رسول اللّه ﷺ يقول : " لا يحكم أحد بين اثنين وهو

---

(١) سورة عبس الآيه: ٢،١

(٢) هي ناحية كبيرة وولاية واسعة، تقع جنوب هراة، وأرضها كلها رمله، وتقع اليوم التخوم بين فارس (إيران) وأفغانستان، وهي منقسمة بين الدولتين إلا أن المساحة الأكبر منها تقع في أفغانستان. انظر: الشنتناوي، أحمد وآخرون: دائرة المعارف الإسلامية.١٥ مج. بلا طبعة. بيروت: دار المعرفة. بلا تاريخ. ج١١ ص٢٨٢ -٢٨٣.

غضبان " [1]. وذلك أن الغضب غول العقل يغتاله كما تغتاله الخمر والغضب نوع من الغلق، والإغلاق الذي يغلق على صاحبه باب حسن التصور والقصد"[2].

ولقد أدرك الرسولﷺ انه بشر سيتعرض الى ما يثير غضبهﷺ فعن عائشة رضي اللّه عنها قالت: دخل على رسول اللّهﷺ رجلان، فكلماه بشيء لا ادري ما هو، فأغضباه.فلعنهما وسبّهما.فلما خرجا.قلت: يا رسول اللّه من أصاب من الخير شيئاً ما أصابه هذان. قال:وما ذاك؟ قالت قلت:لعنتهما وسببتهما. قال: " أو ما علمت ما شارطت عليه ربي؟ قلت: اللهم إنما أنا بشر. فأي المسلمين لعنته أو سببته، فاجعله له زكاةً وأجرا" [3] .

---

(١)انظر: صحيح مسلم. كتاب الأقضية. باب كراهة قضاء القاضي وهو غضبان. رقم الحديث (١٧١٧). ج ٣ ص ١٣٤٣ -١٣٤٣.

(٢)إعلام الموقعين عن رب العالمين ، ابن القيم، ابو عبد اللّه محمد بن أبي بكر، راجعه وعلّق عليه: طه عبد الروؤف. بلا طبعة بيروت: دار الجيل للنشر والتوزيع. بلا تاريخ . ج٢ ص١٧٥.

(٣)رواه مسلم. صحيح مسلم. كتاب البر والصلة والآداب. باب من لعنه النبي أو سبه أو دعا عليه وليس هو أهلاً لذلك كان له زكاةً وأجرا ورحمة.رقم الحديث (٢٦٠٠)ج٤ ص ٢٠٠٧.وللحديث طرق وألفاظ أخري في مسلم منها ."اللهم إنما أنا بشر، فأيما رجل من المسلمين سببته او لعنته أو جداته فاجعلها له زكاةً ورحمة. رقم الحديث(٢٦٠١) نفس الجزء والصفحة.

المبحث الثاني
نماذج من الضغوط النفسية في حياة السلف الصالح

المطلب الأول : نماذج من الضغوط النفسية عند الصحابة

١. موقف عمر من صلح الحديبية:

جاء في حديث المسور ومروان وغيره في قصة الحديبية أن عمر بن الخطاب وبعض الصحابة رضي الله عنهم كرهوا الصلح مع قريش لما رأوا في شروطها من الظلم والإجحاف في حقهم، لكنهم ندموا بعد ذلك على صنيعهم ورأوا أنهم قد وقعوا في حرج، إذ كيف يكرهون شيئاً رضيه رسول الله ﷺ، وظلت تلك الحادثة درساً لهم فيما استقبلوا من حياتهم، وكانوا يحذرون غيرهم من الوقوع فيما وقعوا فيه من الاعتماد على الرأي: فكان عمر بن الخطاب رضي الله عنه يقول: "أيها الناس اتهموا الرأي على الدين فلقد رأيتني أرد أمر رسول الله ﷺ برأي اجتهاداً فوالله ما آلو عن الحق وذلك يوم أبي جندل". وكان سهل بن حنيف رضي الله عنه يقول: "اتهموا رأيكم رأيتني يوم أبي جندل ولو أستطيع أن أرد أمر رسول الله صلى الله عليه وسلم لرددته".

ولقد ظل عمر بن الخطاب رضي الله عنه – برهة من الزمن – متخوفاً أن ينـزل الله به عقاباً للذي صنع يوم الحديبية:

فكان رضي الله عنه يتحدث عن قصته تلك ويقول: "فما زلت أصوم وأتصدق وأعتق من الذي صنعت مخافة كلامي الذي تكلمت به يومئذ حتى رجوت أن يكون خيراً". هذا فعل أهل الورع والتقوى والذين يقدرون نصوص الشريعة حق قدرها. فليت أولئك الذي يردون النصوص الصريحة لحدس عقولهم يعتبرون بما في هذه الحادثة. قال ابن الديبع الشيباني تعليقاً على هذه الحادثة: "قال العلماء لا يخفى ما في هذه القصة من وجوب طاعته ﷺ والانقياد لأمره، وإن خالف ظاهر ذلك مقتضى القياس أو كرهته النفوس، فيجب على كل مكلف أن يعتقد أن الخير فيما أمر به، وأنه عين الصلاح المتضمن لسعادة الدنيا والآخرة، وأنه جار على أتم الوجوه وأكملها غير أن أكثر العقول قصرت عن إدراك غايته وعاقبة أمره" [(١)] .

٢. رفض بعض الصحابة الإستجابة للنبي ﷺ:

كذلك في صلح الحديبية، وذلك عندما لم يستجب له الصحابة في أن ينحروا بعدما فرغ من توقيع عقد الصلح مع المشركين فدخل على زوجته أم سلمة فذكر لها ما كان من أمر المسلمين وإعراضهم عن أمره، فقالت له كما ورد في صحيح البخاري "يا نبي الله أتحب ذلك، أخرج ثم لا تكلم أحد، منهم كلمة حتى تنحر بدنك وتدعو حالقك فيحلقك، فخرج فلم يكلم أحداً منهم حتى فعل ذلك، نحر بدنه ودعا حالقه فحلقه فلما رأوا ذلك قاموا فنحروا وجعل بعضهم يحلق بعضاً حتى كاد بعضهم يقتل بعضاً غماً"[(٢)].

٣. موقف عمر بن الخطاب من موت النبي ﷺ.

---

(١) انظر: صحيح البخاري برقم (٢٧٣٤)، صحيح مسلم برقم (١٧٨٥).

(٢) المرجع السابق ،نفس الحدييث والكتاب والصفحة .

أُصيب المسلمون يوم وفاة الرسولﷺ بمصيبة عظيمة، وهزّة عنيفة، أفقدت الكثير منهم صوابهم، حتى إن عمر أنكر موت النبيﷺ وخرج إلى الناس وخطبهم، وقال: واللَّه ما مات رسول اللَّه ﷺ وليبعثنه اللَّه فليقطعن أيدي رجال وأرجلهم.

وأقبل أبو بكر رضي الله عنه على فرس من مسكنه بالسُّنح نزل فدخل المسجد فلم يُكلّم الناس حتى دخل على عائشة ' فتيمم رسول اللَّهﷺ وهو مغشى بثوب حبرة، فكشف عن وجهه، ثم أكبّ عليه فقبله وبكى، ثم قال: بأبي أنت وأمي، واللَّه لا يجمع اللَّه عليك موتتين، أما الموتة التي كُتبتْ لك فقد متها[1]، ثم خرج أبو بكر – وعمر يُكلم الناس – فقال: أيها الحالف على رسْلِك، وقال: اجلس يا عمر، فأبي عمر أن يجلس، فلما تكلم أبو بكر أقبل الناس إليه وتركوا عمر، فجلس عمر رضي الله عنه فحمد اللَّه أبو بكر وأثنى عليه، وقال: أما بعد، فمن كان منكم يعبد محمداً ﷺ فإن محمداًﷺ قد مات، ومن كان منكم يعبد اللَّه فإن اللَّه حي لا يموت، قال اللَّه – تعالى –: {إِنَّكَ مَيِّتٌ وَإِنَّهُم مَّيِّتُونَ} [2] . وقال: {وَمَا مُحَمَّدٌ إِلاَّ رَسُولٌ قَدْ خَلَتْ مِن قَبْلِهِ الرُّسُلُ أَفَإِن مَّاتَ أَوْ قُتِلَ انقَلَبْتُمْ عَلَى أَعْقَابِكُمْ وَمَن يَنقَلِبْ عَلَىَ عَقِبَيْهِ فَلَن يَضُرَّ اللَّهَ شَيْئًا وَسَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ} [3].

فواللَّه لكأن الناس لم يكونوا يعلمون أن اللَّه أنزل الآية حتى تلاها أبو بكر رضي الله عنه وقال عمر: واللَّه ما هو إلا أن سمعت أبا بكر تلاها فعقرت حتى ما تقلني رجلاي، وحتى أهويت إلى الأرض حين سمعته تلاها، علمت أن النبيﷺ قد مات.

---

(١) البخاري مع الفتح، كتاب الجنائز، باب الدخول على الميت بعد الموت إذا أدرج في أكفانه، ١٣٣/٣، (رقم ١٢٤١، ١٢٤٢)، وكتاب المغازي، باب مرض النبي ﷺ ووفاته، ١٤٥/٨، (رقم ٤٤٥٢ -٤٤٥٤).

(٢) سورة الزمر، الآية: ٣٠.

(٣) سورة آل عمران، الآية: ١٤٤.

وقال الراوي: فتلقاها الناس كلهم، فما أسمع بشراً من الناس إلا يتلوها، ونشج الناس يبكون[1].

المطلب الثاني: نماذج من الضغوط النفسية عند الأئمة.

١. الإمام أبو حنيفة[2]:

حبسه صاحب الشرطة وضربه أياماً متتالية، فجاء الضارب إلى ابن هبيرة، وقال له: إن الرجل ميت، فقال ابن هبيرة: قل له: تُخرجنا من يميننا؟ فسأله، فقال: لو سألوني أن أعدَّ له أبواب المسجد ما فعلت، ثم اجتمع الضارب مع ابن هبيرة، فقال: ألا ناصح لهذا المحبوس؟ أن يستأجلني فأؤجله، فأخبر أبو حنيفة بذلك، فقال: دعوني أستشر إخواني وأنظر في ذلك، فأمر ابن هبيرة بتخلية سبيله، فركب دابته وهرب إلى مكة، وكان هذا سنة مئة وثلاثين، وأقام بمكة حتى صارت الخلافة العباسية، فقدم أبو حنيفة الكوفة في زمن أبي جعفر المنصور.

---

(١) انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري ، من كتاب الجنائز، باب الدخول على الميت إذا أدرج في أكفانه، ١١٣/٣، (رقم ١٢٤١، ١٢٤٢).

(٢) هو: الإمام أبو حنيفة، واسمه: النعمان بن ثابت التيمي، مولاهم الكوفي، فقيه العراق، وأحد أئمة الإسلام، والسادة الأعلام، وأحد أركان العلماء، وأحد الأئمة الأربعة أصحاب المذاهب المتنوعة، وهو أقدمهم وفاة، لأنه أدرك عصر الصحابة، ورأى أنس بن مالك وغيره.،وذكر بعضهم أنه روى عن سبعة من الصحابة.

لقد ضرب رحمه الله تعالى في هذه المحنة مئة سوط على عشرة أيام في كل يوم عشرة أسواط، في رأسه ووجهه وسائر جسمه، وهو في كل ذلك صابر لا يشكو، حتى إذا بدت آثار الضرب على وجهه حزن لذلك حزناً عظيماً، خشية أن تراه أمه، فتغتم لذلك، ولقد رأت أمه ذلك فيه فعلاً، فحزنت عليه وقالت له: إن علماً أوردك مثل هذا لحري أن تتركه، فقال لها: لو أردت به الدنيا لوصلت إليها، ولكن أردت أن يعلم الله أني صنت العلم ولم أعرض نفسي فيه للهلكة .

وروى الصيمري بسنده إلى يحيى بن أكثم بن داود قال: أراد ابن هبيرة أن يولي الإمام قضاة الكوفة، فأبى، فحلف ابن هبيرة أنه إن لم يقبل ليضربنه بالسياط على رأسه ويحبسه، فحلف الإمام أنه لا يلي منه، فقيل له: إنه حلف على أن يضربك، فقال: ضربه لي في الدنيا أخف من معالجة مقامع الحديد في الآخرة، والله لا أفعل وإن قتلني[١].

٢. الإمام مالك[٢] :

(١) انظر: أبو حنيفة النعمان ، تاليف:وهبي سليمان غاوي، ص٩٠ -٩٢ ،ط١ ،دار القلم، سوريا ،دمشق،١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩م.

(٢) هو أبو عبد الله مالك بن أنس بن مالك بن أبي عامر أنس بن الحارث بن غيمان الأصبحي المدني وينتهي نسبه إلى يعرب بن يشجب بن قحطان. جده مالك بن أنس من كبار التابعين وأحد الذين حملوا الخليفة عثمان بن عفان رضي الله عنه ليلا إلى قبره كما ذكر ذلك القشيري، ووالد جده هو الصحابي أبو مالك الذي شهد المغازي كلها مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ما خلا بدرًا، وأما والدة الإمام مالك رضي الله عنه فهي العالية بنت شريك بن عبد الرحمن الأسدية، وأبناؤه هم: يحيى ومحمد وحماد. والإمام مالك هو أحد أصحاب المذاهب الأربعة المدونة المعروفة والمشهورة في بلاد المسلمين. ولد في المدينة المنورة سنة خمس وتسعين للهجرة نشأ مُجدًا في التحصيل والرواية وقد أخذ العلم وروى عن عدد كبير من التابعين وتابعيهم الذين يعدون بالمئات نذكر منهم: نافع مولى ابن عمر، وابن شهاب الزهري، وأبا الزناد وعائشة بنت سعد بن أبي وقاص، ويحيى بن سعيد الأنصاري.ولقد كان رحمه الله إمام دار الهجرة.

عندما يدنو الموت على صادق الإيمان، يحاول أن ينظر في سيرة حياته بما أصاب منها وما أخطأ، وبما أخلَّ وبما أطاع، فيغتبط بما أصاب وما أطاع، ويندم على ما فرَّط وما عصى، وهكذا كان الأمر بالإمام مالك، رجع بفكره إلى ما اجتهد، وإلى ما أفتى، فرأى ثغرة، فتأثر وندم، وهذه الثغرة هو أنه أفتى بالرأي.

قال القعنبي: دخلت على مالك بن أنس في مرضه الذي مات فيه، فسلمت عليه، ثم جلست فرأيته يبكي، فقلت: يا أبا عبدالله ما الذي يبكيك؟ فقال: يا ابن قعنب، وما لي لا أبكي؟! ومن أحق بالبكاء مني؟! والله لوددت أني ضربت بكل مسألة أفتيت بها برأيي بسوط سوط، وقد كانت لي السعة فيما قد سبقت إليه، وليتني لم أفتِ بالرأي.

كان مالك رحمه الله يخشى في آخر أيامه أن يكون قد أفتى الناس برأيه المبني على اجتهاده، مع أنه شديد الاحتياط لدينه، ولا يجيب عن المسائل إلا ما قل، ويعيب كثرة الجواب، وإن لم يثق بجوابه بشكل قطعي أو قريب منه أجاب بكلمة : (لا أدري)[1].

٣. الإمام الشافعي[2] :

مثوله بين يدي الخليفة ونجاته من القتل:

وروى الآبري[1] بسنده إلى الشافعي: " أنه أدخل على الرشيد فقال: يا أخا شافع ، شققت العصا ، وخرجت مع العلوية علينا؟! فقلت: يا أمير

(١) انظر: مالك بن انس، تأليف: عبدالغني الدقر، ص ٣٣٧ ، ٣٤٥، ط١، دار دمشق، سوريا ، ١٤٣٠هـ.

(٢) هو أبو عبد الله محمد بن إدريس الشافعيّ القرشي الهاشمي المكي (١٥٠ هـ - ٢٠٤ هـ)، صاحب المذهب الشافعي في الفقه الإسلاميّ. ويُعَدّ مؤسّس علم أصول الفقه، وأول من وضع كتابًا لأصول الفقه سماه "الرسالة". كما ويعد مجدد الإسلام في القرن الثاني الهجري كما قال بذلك أحمد بن حنبل، كما ورد في الحديث الشريف: «لا تسبوا قريشاً فإن عالمها يملأ الأرض علماً» ، حيث قال أبو نعيم عبد الملك بن محمد الإسفراييني: لا ينطبق هذا إلا على محمد بن إدريس الشافعي.

المؤمنين، أأدع من يقول: إني ابن عمه، وأصير إلى من يقول: إني عبده، قال: فأطلق عنه ووصله"[2].

وروى أيضاً بسنده إلى الشافعي قال: خرجت إلى اليمن فأقمت بها أشهراً، وارتفع لي بها شأن، وكان بها والٍ من قبل الرشيد، وكان ظلوماً غشوماً، فكنت ربما أخذت على يديه، ومنعته من الظلم، وكان باليمن جماعة من العلويين قد تحركوا، فكتب الوالي إلى الرشيد: إن العلوية قد تحركوا، وأرادوا أن يخرجوا، وإن هاهنا رجلاً من ولد شافع بن السائب من بني المطلب لا أمر لي معه ولا نهي. فكتب إليه الرشيد أن يقبض عليهم وعليَّ، قال: فبلغني عن محمد بن زياد – وكان نديم هارون - أنه كان عن هارون حين أدخلوا عليه، فقتل العلوية، والتفت إلى محمد بن الحسن، فقال له: يا أمير المؤمنين لا يغلبنك هذا بفصاحته ولسانه، فإنه رجل لسن، قال الشافعي: فقلت له: مهلاً يا أمير المؤمنين، فإنك الراعي وأنا المرعي، وأنت القادر على ما تريد مني، ما تقول في رجلين: أحدهما يراني أخاه، والآخر يراني عبده، أيهما أحب إليَّ؟ قال: الذي يراك أخاه، قلت: فأنت هو يا أمير المؤمنين ، إنكم ولد العباس، وهو ولد عليَّ، ونحن إخوتكم من بني المطلب؛ فأنتم تروننا إخوة، وهم يروننا عبيداً، قال: فسرِّي عنه ما كان به، واستوى جالساً وقال: عظني، فوعظته إلى أن أبكى، ثم أمر لي بخمسين ألف درهم"[3].

٤. الإمام احمد بن حنبل [4].

---

(١) الآبري: هو محمد بن الحسين السجستاني- وآبر: قرية بسجستان-، كان حافظاً ثبتاً، له كتاب (مناقب الشافعي)، توفي سنة (٣٦٣هـ).

(٢)نظر: توالي التأسيس، لابن حجر العسقلاني ،تحقيق:عبدالله القاضي، ص٧٠ ، ط١ ، دار الكتب العلمية،١٩٨٦م.

(٣) انظر: توالي التأسيس، لابن حجر ، ص٧٠.

(٤) هو أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن اسد بن ادريس بن عبدالله بن حيان بن عبدالله بن انس بن عوف بن قاسط بن مازن بن شيبان بن ذُهل بن ثعلبة بن عُكابة بن صعب بن علي بن بكر بن

بعث الخليفة المأمون الى اسحاق بن ابراهيم يأمره بأن يمتحن جماعة من العلماء ومنهم الامام احمد بن حنبل ، وبعد ان امتحنهم وأخذ مقالاتهم، بشأن القول بخلق القرآن، كتب إجابة كل واحد منهم ثم أرسلها الى الخليفة المأمون ، فجاء منه الرد القاسي الذي فيه التهديد والوعيد والكلام المشين المهين، ومما قاله المأمون على الامام احمد : " واما احمد بن حنبل، وما تكتب عنه، فأعلمه ان امير المؤمنين قد عرف فحوى تلك المقالة وسبيله فيها، واستدل على جهله وآفته بها، ثم أمر المأمون ان يُرسل اليه كل من يمتنع من الاجابة للقول بخلق القرآن الى معسكره مصفدين بالأغلال وتوعد إن لم يجيبوا فإن سيفه بانتظارهم .

فأرسل اليه عالمين لم يقولا بخلق القران وهما الامام احمد بن حنبل ، ومحمد بن نوح ، فأرسلهما موثقين بالأغلال الى معسكر المأمون في طرسوس، وهما في طريقهما اليه شاء الله أن المأمون وافاه الاجل ، فردا في اقيادهما وعند مدينة عانة، مات محمد بن نوح ، وبقى الامام احمد وحده صابراً على ما هو فيه من البلاء القاسي المرير .

راح الخليفة المأمون وجاء الخليفة المعتصم الى الخلافة (٢١٨ -٢٢٧هـ) وأمامه وصية اخيه المأمون ومما جاء فيها : " ... يا ابا اسحاق ادن مني واتعظ بما ترى وخذ بسيرة اخيك في القرآن ، و جاء فيها ايضاً : " وأبو عبدالله بن أبي دؤاد فلا يفارقك وإشركه في المشورة في كل امرك.... فكان ذلك دافعاً لأحمد بن أبي دؤاد في التحريض للاستمرار في امتحان الناس .

بعد أن سيق الامام احمد وزج في غياهب السجن، استخدمت جميع الوسائل لثنيه عن موقفه كاستخدام التهديد والوعيد، ثم ثناء او إغراء بمال او منصب، الى ان اذن المعتصم، بإمتحان ومناظرة الامام احمد امامه وفي

وائل بن قاسط بن هنب بن افصي بن دُعمي بن جديلة بن اسد بن ربيعة بن نزار بن معد بن عدنان بن أد بن أدد بن الهُمَيْسع بن حمل بن النبت بن قيذار بن اسماعيل بن ابراهيم الخليل عليه السلام.

مجلسه فدخل الامام احمد الى المجلس ضعيفاً منهك القوى الجسمية، مكبلاً بالحديد ، فأمر المعتصم أن يتقرب منه ،ثم أمر ببدء المناظرة ، وعلى رأس المناظرين أحمد بن ابي دؤاد وأعوانه من المعتزلة ، إنبرى الامام احمد يجادل خصومه، ولم يهاب الخليفة والمعتزلة فظهر بقوة في سبيل الدفاع عن معتقده وما آمن به ، احتدم الكلام بين الفريقين، وبقى الامام مُصراً على رأيه، على الرغم من تفرده بين هؤلاء المناوئين المعادين له ، إلا إنه اتعبهم بحججه ، ويروي الامام احمد بعض ذلك لابنه صالح فقال : " وكان يتكلم هذا فأردُ عليه، ويتكلم هذا فأرد عليه، فإذا إنقطع الرجل منهم إعترض إبن أبي دؤاد فيقول: يا أمير المؤمنين هو والله ضال مضل مبتدع، فيقول كلموه ناظروه ... " ثم طال المجلس على هذه الوتيره من الجدال ، فضجر المعتصم فقام ، ثم رُد الامام أحمد الى السجن ، ثم جاء اليوم الثاني وأُخذ الامام احمد الى مجلس المناظرة ، وإمام المعتصم، وجرت المناظرة ولم يُغير الامام رأيه فأرجعوه الى السجن ، ولما جاء اليوم الثالث والأخير أُقتيد الإمام احمد الى المجلس، وكان في هذا اليوم اختلاف عما سبق، كما يروي ذلك الامام احمد : " فلما كان من الغد في اليوم الثالث وجه اليّ، فدخلت الى الدار، فإذا الدار غاصة، فجعلت ادخل من موضع الى موضع وقوم معهم السيوف، وقوم معهم السياط ، وغير ذلك ، ولم يكن في اليومين الماضيين كبير احد من هؤلاء ، وكل ذلك أُعد للإمام احمد ، ثم جرت المناظرة على نحو ما جرت عليه في اليومين السابقين واشتد الكلام، وعلت الاصوات والإمام احمد مُصراً على معتقده، حتى وقت الزوال. فقال له المعتصم : " ويحك يا أحمد اجبني، حتى اطلق عنك بيدي، فرددت عليه نحواً مما كنت أرد فقال لي : عليك، وذكر اللعن، ثم قال : خذوه واسحبوه وخلعوه، قال : فسحبت ثم خلعت ،وكان ذلك لكي يُضرب بالسياط وعندما ارادوا ضرب الامام احمد ، يبدو ان المعتصم بدا او لاح عليه شيء من الرأفة على الامام احمد ،لولا السم الذي نفثه احمد بن أبي

دؤاد ضد الامام قائلاً:"يا أمير المؤمنين إن تركته، قيل إنك تركت مذهب المأمون، وسخطت قوله، وإنه غلب خليفتين فهاجه ذلك" .

ومن نافلة القول فان الامام احمد رفض بحزم وثبات الانصياع لميول ، ورغبات السلطان، وحاشيته ، ومتملقيه، ولم تكن القوة، والتهديد ، والوعيد من مثنياته عن عقيدته ومبتغاه، ومتحدي كل ما سيحدث سواء تعذيب ، او قتل لا لشيء سوى إنه رسخ وتثبت وتجذر الايمان بقلبه وعن علم لاعاطفة.

لقى الامام احمد أشد البلاء، ففي شهر رمضان، وهو صائم ، وفي العراء تحت الشمس كُشف عن ظهره، وضُربْ بالسياط ضرباً قاسياً ، مبرحاً، فكان يفقد وعيه من جراء شدة الضرب، وعندما كان يعود إلى وعيه يُعاد عليه الضرب مرةً ثانية وتوالت السياط، واستمر الجلادون يتناوبون عليه، كل منهم يضربه سوطين، والمعتصم جالساً، يقول لكل جلاد يضربه: " شد قطع الله يدك " . ويريدون منه ان يقول بما يقولون، إلا إنه كان يرفض وعلى الرغم من هذا الهول، كان يردد دائماً قوله : " اعطوني شيئاً من كتاب الله او سنة رسوله ﷺ اقول به " . فكان ذلك يغضبهم ويغيضهم فيزدادوا في ضربه إلى ان غاب وعيه، وسال دمه، ويئسوا من ان يُرضيهم ، كفوا عنه وارجعوه إلى مكانه وعندما افاق جاؤوا له بسويق ، لكنه أبى أن يفطر وأصر على إتمام صومه، وكان يُصلي والدم يسيل منه على ثوبه وقال أحدهم ممن كان مع الامام احمد : " ... ما رأيت أحداً يشبهه، ولقد جعلت أقول ... يا أبا عبدالله أنت صائم وأنت في موضع تقية، ... فجعلت أعجب من صبره على الجوع والعطش وهو فيما هو فيه من الهول" .

امام هذه الشجاعة والقوة الفذة ، إضطر المعتصم أن يترك الامام أحمد وشأنه وأمر بالإفراج عنه ، فرجع إلى داره ، ووقعت هذه الحادثة خلال الايام العشرة الاخيرة من رمضان، وضُرب الامام أكثر من ثلاثين سوطاً حتى سال الدم منه، وكانت مدة مكوثه في السجن منذُ ان أُخذ إلى عودته إلى داره

ثمانية وعشرين شهراً وبقيت بعد ذلك اثار الضرب على جسده مع ألمها ، لكنه حاز على ما ابتغى واراد من غير تردد ، فأصبح مناراً للأجيال، يستضاء به كل طريق يراد له الفوز.

وأورد السبكي قول المؤرخين في سبب تبني المعتصم هذا القول فقال : " قال المؤرخون ومع كونه كان لا يدري شيئاً من العلم حمل الناس على القول بخلق القرآن قلت لان اخاه المأمون أوصى اليه بذلك ، وانضم إلى ذلك القاضي أحمد ابن ابي داؤد وأمثاله من فقهاء السوء فإنما يتلف السلاطين فسقة الفقهاء ، ومن هنا يتضح ان محنة الامام احمد في عهد المعتصم كانت بسبب حاشية المعتصم وعلى رأسهم إبن أبي داؤد . فقال المعتصم للإمام أحمد: " لولا إني وجدتك في يد من كان قبلي ما عرضت لك. وقال أيضا: " يا احمد، والله إني عليك لشفيق ، وإني لأشفق عليك كشفقتي على ابني هارون، ثم امر بمناظرته لمدة ثلاث أيام، وهذا لم يعمله مع أي من الذين امتنعوا عن الاجابة وحاول ثنيه عن موقفه بالترهيب او الترغيب .

وانفرد اليعقوبي برواية ، مفادها إن الامام احمد قد انصاع، واقر للخليفة وغيره بالقول في خلق القرآن ومما جاء في هذه الرواية : " امتحن المعتصم احمد بن حنبل في خلق القرآن ، فقال احمد : انا رجل علمت علماً ، ولم اعلم فيه بهذا ، فأحضر له الفقهاء، وناظره عبد الرحمن بن إسحاق وغيره، فامتنع ان يقول ان القرآن مخلوق فضُرب عدة سياط، فقال اسحاق بن إبراهيم: ولني يا أمير المؤمنين مناظرته... قال فهذا مما لم تعلمه، وقد علمكه أمير المؤمنين: قال : فإني أقول بقول أمير المؤمنين قال في خلق القرآن؟ قال : في خلق القرآن، فأشهد عليه وخلع عليه، وأطلقه إلى منزله" .

إن هذه الرواية تضمنت في الجزء الاول منها أن الامام أحمد تحمل من المحن والمصاعب الكثير حتى إنه ضُرب بالسياط من اجل ما يعتقد ويؤمن به ولم يتنازل عنه ، وهذا ما تضمنته الروايات التاريخية المذكورة آنفا، ولكن الرواية نفسها تضمنت في الجزء الاخير منها ان الامام احمد أقر وتنازل عن ما

يعتقد به بمجرد قول قاله احد المعتزلة، والذي لم يأت بشيء جديد، تجعل الامام احمد يترك معتقده ! فهل بعد ان تحمل الامام احمد كل تلك المحن ويناظره الكثير من المعتزلة ولم ينصاع لهم، ثم ينصاع لمجرد قول قاله احد المعتزلة ؟ لذلك فإن رواية اليعقوبي فيها من التناقض الذي لا يقبله المنطق.

مات الخليفة المعتصم وجاء الخليفة الواثق (٢٢٧ -٢٣٢ هـ) ومازال احمد بن ابي داؤد مهيمناً على شؤون الدولة محرضاً ومشجعاً ومتمسكاً في الاستمرار في امتحان الناس " القول بخلق القرآن " وكان له ما أراد، ولكن فشل، وعجز عن اقناع الواثق بإمتحان الامام احمد مرة اخرى، لأنه علم بقوة صبره، او خاف من تأثير عقوبته، لكنه ارسل إلى احمد بن حنبل لا يساكنه بأرض ولا يجتمع اليه احد فأختفى الامام احمد بقية حياة الواثق، وقيل ان الواثق رجع عن القول بخلق القرآن قبل موته بسبب مناظرة جرت أمامه، رأى فيها ان الافضل والأولى ترك الامتحان .

ولما تولى المتوكل الخلافة (٢٣٢ -٢٤٧هـ) تخلصت به الامة من بلايا المحنة وجبروت بعض ائمة المعتزلة، ونهى عن القول بخلق القرآن، فشكره الناس على ما فعل . وكتب إلى الافاق ان لا يتكلم احد في القول بخلق القرآن[1].

ويري الباحث ان الإمام احمد -رحمه الله -تعامل مع الضغوط بكل انواعها بصورة ايجابيه صادقة تمثلت في الثبات على الحق ونصرة دين الله . علي المنهج الرباني الذي دلنا عليه محمد ﷺ، وليت الدعاة اليوم يسيرون على ذات المنهج من الثبات على الحق دون البحث عن الانتقام والتشفي والانتصار للنفس والهوى .

---

(١) ينظر هذه المعلومات ومزيد من التفاصيل: تاريخ الطبري، ج٥، ص ١٩٢ -١٩٦،وانظر: الامام الممتحن احمد بن حنبل، البهي الخولي، ص ٣٦، ومابعدها، ط١، المكتب الاسلامي، بيروت، بلا تاريخ طبعه.

الفصل الثاني

أسباب الضغوط النفسية المتعلقة بالداعية ومظاهرها

المبحث الأول: أسباب الضغوط النفسية على الداعية.

المبحث الثاني: مظاهر الضغوط النفسية على الداعية.

المبحث الأول
أسبـــاب الضغـــــوط النفسية

المطلب الأول: الأسباب الذاتية:

١ - الاستعداد الشخصي:

هناك عوامل مردها إلى سمات الداعية الشخصية وصفاته، وهي عوامل مهيئة للاستجابة للضغوط: كعدم تحمل المسئولية، أو نقص خبرات الحياة، أو الشدة في التعامل مع النفس، ومراقبة الذات، أو المثالية الزائدة، أو طلب الكمال في كل شيء[1]، أو الحساسية المفرطة في النظرة إلى أخطاء

---

(١) توعية المرض، د. محمد صغير، ص ٨٠، ط١، دار المعرفة، ١٩٩٠م، بيروت لبنان.

الآخرين، أو وجود بعض الأنماط الخاطئة في التفكير، كأن يكون عند الداعية طموح فوق مستوى قدراته وإمكاناته، أو يضع لمستقبل حياته أهدافاً لا يمكن لمثله أن يصل إلى تحقيقها، فيصطدم بالواقع، فتسبب له إحباطات وصراعات لا يستطيع مواجهتها أو تحملها. بينما في المقابل قد تحصل لآخرين صراعات أو إحباطات أشد وأنكى، لكن ردة فعلهم تجاهها عادية، ويتقبلون الأمر بواقعية، دون أي تأثير نفسي مقعد، أو اضطراب مؤثر، كونهم جُبلوا على سمات وصفات غير مهيئة للاستجابة لمثل هذه الضغوط.

٢ - الغدد وإفرازاتها:

تؤثر مجموعة الغدد في الداعية تأثيراً حيوياً؛ إذ يتوقف على إفرازها أو ضعفها كثير من الخصائص الجسمية والنفسية عند الداعية، فنمو الإنسان وضعفه، وطوله وقصره، وذكاؤه ونشاطه، وسرعة أو بطء استجاباته الانفعالية ... هذه وغيرها تلعب الغدد الصماء دوراً مهماً في تكوينها، والاضطرابات في إفرازاتها يؤدي إلى بعض ردود الأفعال السلوكية المرضية مثل:

الحزن، والإحباط، وعدم الإحساس بالأمن، والاكتئاب، والاضطراب النفسي، والتوتر الانفعالي[1] ... إلخ، وسيأتي تفصيل ذلك لاحقاً.

٣ - العوامل الوراثية:

حيث أظهرت كثير من البحوث العلمية الدقيقة أن الاضطرابات النفسية التي تحصل عند التعرض لأي ضغط خارجي تختلف من شخص لآخر حسب العوامل الوراثية، فقد أظهرت تلك الدراسات أن (١٧٪) من أقارب الدرجة الأولى لمريض القلق مثلاً لديهم حالات متشابهة، وكذلك فإن القلق إذا

---

(١) النمو الإنساني .. د. علي الزهراني، ود. عبد الحي فلاته، ص ٧٣ ، ط١ ،دار عالم الكتب ١٤١٢هـ.

أصاب أحد الأشقاء التوائم فإنه يصيب التوأم الآخر غالباً بنسبة (٩٠٪) من الحالات.

وبالتالي فإن الدعاه الذين لديهم الاستعداد المسبق للإصابة بالقلق لا يحتاج الأمر إلا إلى واقعة بسيطة من الضغوط ، لتبدأ بعدها مظاهر الاضطرابات النفسية في الظهور[١] .

وقد أخبر الرسولﷺ عن أثر الوراثة ، وأن الولد قد يرث بعض الخصائص الوراثية من أسلافه كالأعمام أو الأخوال، فعن عائشة رضي اللّه عنها أن امرأة قالت لرسول اللّهﷺ: هل تغسل المرأة إذا احتلمت وأبصرت الماء؟ فقال: نعم. فقالت عائشة: تربت يداك، وألّت. قالت فقال رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم: " دعيها ، وهل يكون الشبه إلا من قبل ذلك، إذا ماؤها ماء الرجل أشبه أخواله، وإذا علا ماء الرجل ماءها أشبه أعمامه "[٢].

وفي هذا الحديث – وغيره الكثير– يتضح أن أثر العامل الوراثي والشبه لا يقتصر على السمات الظاهرة كالجسدية والمزاجية فحسب؛ بل يتعدى ذلك إلى الصفات والخصائص العقلية والنفسية[٣]، ومن هنا ينبغي العناية باختيار الزوجة، وتحري الأصول الطيبة، فإن العرق دسّاس.

٤ - الفراغ الروحي و الإصرار على الذنوب والمعاصي:

لا أحد يملك مقومات الراحة والسعادة النفسية – الظاهرة – كالمترفين وأصحاب الجاه والثروة، ومع ذلك فإن معظمهم يعاني ألوان القلق والكآبة، وهم أكثر الناس استجابة للمواقف السلبية الضاغطة، وهروباً من ذلك يلجأ كثير منهم إلى السفر والسياحة، واللهو والعبث،والدعاة كغيرهم من البشر متى ابتعدو عن ذكر ربهم اعتراهم ما يعتري الناس.

---

(١) انظر: كيف تتغلب على القلق، د. لطفي الشربيني، ص ٤٧.

(٢) انظر: صحيح مسلم، كتاب الحيض، رقم الحديث: ٧١٥ .

(٣) النمو الإنساني .. د. علي الزهراني، ود. عبد الحي فلاته، ص ٧٣.

ذلك أن الله تعالى قدر أن الراحة النفسية، وسكينة النفس، والحياة الطيبة، لا تحصل إلا بالإيمان والعمل الصالح فحسب، قال تعالى: ﴿ **مَنْ عَمِلَ صَالِحاً مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً** ﴾[1]، وهذا وعد مؤكد من الله تعالى أن الحياة الطيبة لا تحصل إلا بالإيمان والعمل الصالح فحسب فهو وقاية أكيدة من آثار الضغوط، ومعين مهم على مواجهتها والتعايش معها، وعلى قدر الإيمان تكون الاستجابة للضغوط، وكلما نقص إيمان الداعية وابتعد عن الله تعالى، كان قلقه وهمه وغمه أكثر من غيره، بل يكون اكثر من غيره

كثير من الدعاة، إذا أصيب بضر أو هم أو مصيبة أو قلق أو اضطراب نفسي أو عصبي أو تسليط عدو، ونحو ذلك، فإنه يعزوها إلى أسباب مادية أو حسية فقط، وهذا من قصور الفهم والغفلة عن السبب الأساس، فالله تعالى يقول: { **ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ** ﴾[2].

ويقول سبحانه: { **أَوَلَمَّا أَصَابَتْكُمْ مُصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلَيْهَا قُلْتُمْ أَنَّى هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ** }[3].

ويقول: { **وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ**}[4].

قال ابن كثير رحمه الله لما نزلت هذه الآية، قال رسول الله ﷺ "والذي نفس محمد بيده، ما من خدش عود، ولا اختلاج عرق، ولا عثرة قدم إلا بذنب، وما يعفو الله عنه أكثر[5].

---

(١) سورة النحل، آية: ٩٧ .

(٢) سورة الروم، آية: ٤١.

(٣) سورة آل عمران، آية: ١٦٥.

(٤) سورة الشورى، آية: ٣٠.

(٥) الحديث إسناده ضعيف وقد ذكره الألباني في "السلسلة الضعيفة" (١٧٩٦) .

وورد عن بعض السلف أنه يقول: والله إني لأذنب فأرى أثره في أهلي ودابتي.

ويقول شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله "من تدبر أحوال العالم وجد أن كل صلاح في الأرض فسببه توحيد الله وعبادته، وطاعة رسوله صلى الله عليه وسلم، وكل شر في العالم وفتنة وبلاء وقحط وتسليط عدو وغير ذلك، فسببه مخالفة الرسول ﷺ والدعوة إلى غير الله. ومن تدبر هذا حق التدبير وجد هذا الأمر كذلك في خاصة نفسه، وفي غيره عموماً وخصوصاً ولا حول ولا قوة إلا بالله "[1] .

ولهذا يقول الإمام ابن القيم رحمه الله : لو لم يكن في ترك الذنوب والمعاصي إلا محبة الخلق، وصلاح المعاش، وراحة البدن، وقوة القلب، وانشراح الصدر، وقلة الهم والغم والحزن، وزوال الوحشة التي بينه وبين الله؛ لكان العاقل حرياً بتركها[2].

هذه الوحشة التي يجدها الإنسان في قلبه لا تظنها هينة، فهي سبب كل بلاء، وتعاسة وشقاء، فهذه الوحشة، لا يوازيها ولا يقارنها لذة أصلاً، وهو أمر لا يحس به إلا من قلبه حياة، (وما لجرح بميت إيلام) ولو لم يكن في ترك الذنوب إلا حرزاً من وقوع تلك الوحشة، لكان العاقل حرياً بتركها فليس على القلب أمرّ من وحشة الذنب على الذنب والله المستعان.

وانظر إلى أصحاب العقول السليمة، ماذا يفعلون وكيف يتصرفون إذا أصيبوا بهمّ أو غم أو ضيق، يقول الإمام ابن الجوزي رحمه الله : "ضاق بي أمر، أوجب غماً لازماً دائماً، واخذت أبالغ في الفكر في الخلاص من هذه الهموم بكل حيلة وبكل وجه، فما رأيت طريقاً للخلاص، فعرضت لي هذه الآية: {

---

(١) تفسير القرآن العظيم، أبو الفداء إسماعيل بن كثير، ١٤٧/٤، ط/١دار الفيحاء، بيروت: ١٤١٣هـ/١٩٩٢م، الناشر: مكتبة دار السلام، الرياض.

(٢) انظر: الفوائد، ابن القيم ، ص ١٩٨ .

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً }[1] فعلمت أن التقوى سبب للمخرج من كل غم، فما كان إلا أن هممت بتحقيق التقوى، فوجدت المخرج "[2].

المطلب الثاني: الأسباب الخارجية:

١. العوامل البيئية والاجتماعية:

من العوامل التي قد تؤثر في الداعية وتجعله أكثر استجابة من غيره للضغوط، نوع البيئة التي يعيش فيها الداعية، ومستوى تعليم الوالدين، والوضع الاقتصادي للأسرة ونوع التربية والرعاية والمواقف النفسية التي تعرض لها الشخص وبالذات في مرحلتي الطفولة والمراهقة، كالقسوة في التربية أو

---

(١) سورة الطلاق، آية: ٢.

(٢) انظر: صيد الخاطر، ابن الجوزي، ص ٢٦٠ ،دار الكتاب العربي،ط١، ١٤٠٥ هـ.

فقـد الحنـان أو الـدلال المفـرط أو حـدوث طـلاق أو شـقاق بـين الوالـدين، أو التعرض لموقف غير عادي أثر فيه واختزنه في اللاشعور ونحو ذلك مما يجعل الداعية، ذا شخصية هشة غير قادرة على التعامل مع ضغوط الحياة [1].

٢. الأوضاع الاقتصادية:

أن تعرض الداعية لمشكلات مادية، أو مروره بحالة من عدم القدرة على الوفاء بمتطلبات الأسرة، من مأكل ومشرب وملبس وصحة وتعليم، أو تعرضه لأزمة مالية مفاجئة – هذا في حالة الداعية المتزوج الذي لديه أبناء – أو عدم القدرة على إيجاد عمل مناسب ماديًّا بعد التخرج، ففي الحالتين، أعتقد أنه من المسلَّم به أن المشكلة المادية ستلقي بظلالها حتمًا على الداعية، وستشغل حيِّزًا – ليس قليلاً – من تفكيره، وستصيبه بالأرق من حين لآخر، وربما تتسبَّب له في التعرُّض لمشكلات داخل محيط الأسرة مع الزوجة والأبناء .كل هذا بالتأكيد سيؤثر على صفاء ذهنه، الذي سيكون من الصعب عليه بعدها التفكير في أمور الدعوة بتركيز واهتمام، وسيسحب من رصيد حماسه الدعوي وطموحاته في تطوير ذاته وأفكاره ومشروعاته الدعوية، وسيقلل من درجة حرارة تفاعله مع الناس، وقدرته على العطاء والتأثير.

تزداد المشكلة تعقيدًا فيما لو اضطر الداعية إلى القيام بعمل إضافي لتحسين الدخل، أو الخضوع لشروط قاسية في عمله، تجبره على العودة إلى منزله متأخرًا بعد أن يبلغ منه الإجهاد مبلغه .

وتحت وطأة هذه الظروف قد يستسلم الداعية للوضع ويبدأ في تقليص حجم أعماله الدعوية، ربما يزيد مع الوقت ليصبح عمله الدعوي هامشيًّا أمام أعباء حياته التي لا تنتهي، وقد يتبع ذلك الفتور الدعوي، خصوصًا إذا كان من النوع النشيط دعويًّا، ويصبح الداعية يمارس دعوته إما بصورة روتينية

---

(١) انظر: توعية المرضى .. د. محمد صغير، ص ٥٠ .

كنوع من أداء الواجب الثقيل، أو أن يصبح عددًا في أعداد الدعاة، بلا فاعلية تُذكر.

٣. الأوضاع السياسية:

تعد من أهم وأكبر العوامل التي جعلت الدعاة يحيدون عن المنهج ويتعرضون لضغوط نفسية نتيجة ردة فعل تسلط وتحكم الدول الكبرى، بل تجاوز في هذه الدول إلى أنهم هم من يقرر مفاهيم الدين في بعض الدول الإسلامية.

ويرى البعض(١) أن كثير من الجماعات الإسلامية والتطرف في بعضها ما هو إلا نتيجة هذه الضغوط السلبية فإن الداعية يجد هذه الدول الكبرى قد احتلت الكثير من الدول الإسلامية بما يسمى الاستعمار أو حتى بالبدائل الاستعمارية ونهب مقدرات وخبرات بلدان المسلمين منذ الحروب الصليبية وحتى يومنا هذا.

بل وتقف الدول العظمى (كما تسمى) سداً منيعاً لليهود في فلسطين وغيرها وذلك باستخدام حق الفيتو ليس هذا فحسب بل أصبحت الضغوط السياسية تطال الدول الإسلامية في شتى المجالات، ومن أبرزها:

١. الإعلام.
٢. التعليم.

١. الإعلام:

فأصبح كثير من إعلام الدول الإسلامية تتحكم فيه الدولة المستعمرة، وثبت عدوها الفكري وثقافتها عبر وسائل الإعلام الخاصة والمفتوحة، فسلط الإعلام حدبه على تشويه صورة الدعاة والإسلام.

٢. التعليم:

---

(١) انظر: أثر الظروف الاجتماعية والنفسية في سلوك الداعية، د. محمد محمد أبو زيد، ص ، ط١، دار العرفاء للطباعة والنشر، المنصورة – مصر، ١٤١٢هـ.

تتعـرض الـدول الإسـلامية لحملـة شـرسـة في ثقافتهـا ومصـادر تعليمهـا ويسعى الغرب إلى نشـر ثقافتـه المادية وحياتـه البهيمية في منـاهج التعليم إلا مـا رحم ربك.

المبحث الثاني

مظاهر الضغوط النفسية على الداعية

عادة ما تترك الضغوط النفسية آثاراً سلبية ومدمرة أحياناً ومهددة لحيـاة الدعاة وسعادتهم، ويمكن تحديد مظاهر الضغوط النفسية من خلال ما يلي:

أولاً: المظاهر الجسمية[1]:

يرى الباحث أن الداعية الذي يستسلم للضغوط ولا يستطيع أن يتعامل معها التعامل الجيد سيصاب حتما بأمراض وعلل تؤثر علي بدنه ويكون عرضه أكثر من غيره ويصاب بعدة أمراض تؤثر عليه وعلى دعوته ومن ابرز هذه الأمراض ما يلي: .

١. ارتفاع ضغط الدم.
٢. تصلب الشرايين.
٣. داء السكرى.
٤. الصداع النصفي.
٥. اضطرابات النوم .
٦. فقدان الشهية للأكل .
٧. الاكتئاب.
٨. التهابات المعدة
٩. والطفح الجلدي
١٠. اضطرابات الجهاز الهضمي كالإسهال أو الإمساك .

ثانياً: المظاهر الاجتماعية:

إن أخطر ما يواجه الداعية الذي استسلم للضغوط محاولة الانسحاب والعزلة، وإن كانت العزلة أحياناً مطلباً شرعياً لبعض الدعاة [2]. إلا إذا

---

(١) انظر: الضغوط النفسية، هارون توفيق الرشيد، ص ٣٤ – ٣٨.

(٢) هناك رسالة لشيخ الإسلام ابن تيمية – رحمه الله – حين سئل عن أيهما أفضل للسالك العزلة أم الخلطة، يمن الرجوع إليها.

كانت هذه العزلة أو الانسحاب عبارة عن هزيمة وعدم تحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجب.

ثالثاً: المظاهر المعرفية

وتشمل اضطراب وتدهور في الانتباه والتركيز والذاكرة وصعوبة في التنبؤ وزيادة الأخطاء وسوء التنظيم والتخطيط ،والكرب العاطفي وسيطرة انفعالات كالقلق والخوف والهلع والغضب والكراهية والرفض والاكتئاب والضجر وعدم الكفاءة والشعور بالذنب والوسواس والأفعال القهرية والاستجابات الهستيرية من الآثار المترتبة على الضغوط النفسية ،ومن ابرزها :

أ - انعدام إدراك الداعية.

ب - عدم وضوح أهدافه الداعية .

ت - عدم وضوح مفهوم الذات.

ث - ضعف الذاكرة والتشتت.

ج - النسيان وانعدام التركيز

ح - عدم المقدرة على الاستحضار لما في الذهن.

رابعاً : المظاهر السلوكية (الحركية):

وتشمل الارتجاف وزيادة التقلصات العضلية واللعثمة في الكلام وتغيرات في تعبيرات الوجه والأقدام والأحجام، وكذلك اضطراب عادات النوم ونقص الميول والحماس والشك في الزملاء وعدم القدرة على التركيز وارتفاع ضغط الدم والنظرة السوداوية للحياة.

وإذا كانت الضغوط النفسية معتدله فلا أثر له في سلوك الداعية، بل قد تكون عاملا إيجابيا في تنشيط حركة العقل وزيادة الميل إلى مواصلة العمل.

أما إذا كانت هذه الضغوط ينتج عنها انفعال نفسي ثائراً هائجاً، فلا تكاد تنجو من أثره الضار، فالانفعال العنيف طاقة مخزونة تندفع في توتر؛ لتشوه الإدراك وتعطِّل التفكير المنظَّم ، كما تضعف القدرة على التذكر، وتشل سيطرة الإرادة بما يجعل الزمام يفلت من الداعية فيندفع إلى ضروب من السلوك الصبياني أو البدائي غير المهذبَّ.

فالملاحظ أن الغضبان - مثلاً - يفقد السيطرة على كلامه السليم المعقول، فقد يقول كلاما لا يرتضيه وهو هادىء؛ لأنّ للغضب أثره في شتى العمليات العقلية من إدراك واستقراء وتفكير واستدلال، ونحو ذلك.

وهكذا فإنهّ كلما كان الانفعال أكثر هيجانا كان مستوى التفكير أكثر بدائية؛ إذ هما ككفتي الميزان كلما ارتفع أحدهما هبط الآخر.

ولذا نجد أن الإسلام جاء مراعيا لمثل هذه الحالات فمنع القضاء والفتوى في حال الغضب ونحوه من الانفعالات، ووجهّ بتقديم الأكل إذا حضر وتاقت النفس إليه على الصلاة، ونحو ذلك [1].

ويمكن ملاحظة هذا المظهر من خلال السلوك الناتج عن الانفعالات النفسية وهذه الانفعالات مترابطة ومتشابكة وقد تكون ضمن حلقة متكاملة فالداعية يحب ما يدعو اليه فيعادي ويوالي له وقد يغار فإذا غار غضب وإذا غضب أصابه الهم والحزن والقلق ثم الندم ، الى غيرها من الانفعالات الكثيرة جدا ولكن حسبي أن اذكر بعض منها وهي :

---

(١) انظر: اصول علم النفس العام، د.عبدالحميد محمد الهاشم، ص:١٧٣، ط٣، دار الشروق، جده، ١٤١٣هـ، ١٩٩٢

اولاً : الغضب:

وهو من أكثر الانفعالات النفسية شيوعا ويعُرَّف بأنه انفعال بشري فطري يؤدي إلى ثوران في النفس يحملها على الرغبة في البطش والانتقام.

وهو أمر جبلي طُبعِت عليه النفس، لكنه يختلف من شخص إلى آخر، فهناك سريع الغضب وهناك بطيئه، وهناك من يزول غضبه بزوال المؤثرِّ، وهناك من يستمر معه وقتا أطول .ومما قيل فيه أنهّ يعُمي البصيرة، ويمنع الحكم الصحيح.

أما تفسيره علميا فهو حدوث تفاعلات كيميائية وهرمونية في الدم تسبب ارتفاعاً في ضغط الدم، وتؤثرِّ في القلب والمخ، وتكون نتيجتها أن يحمر وجه الغاضب وعيناه، وتنتفخ أوداجه،وعروقه،وترتعد أطرافه،ويتلجل في الكلام، ويضطرب في الحركة[١].

ومن الأسباب الناجعة في علاجه توقي أسبابه أولا ، وتعويد النفس على كظمه ثانيا، مع محاولة ترك التعالي في مواقف الغضب، واستشعار التواضع والبساطة، مع تغيير الهيئة ما أمكن، وإطفاء ناره بالوضوء والاستعاذة باللّٰه من الشيطان الرجيم[٢].

ثانياً : الخوف:

و قد عرِّف بتعريفات عدة لكنها متقاربة في المعنى:

فقد عرفّه الإمام الجرجاني[٣]: بقوله: توقع حلول مكروه أو فوات محبوب[١].

---

(١) انظر: مقال بعنوان(الغضب وعلاجه النبوي التربوي)،لصالح بن علي الشهري ،في مجلة المنهل،العدد: ٥١٢ ،ص٢٦ .

(٢) انظر: الانفعالات،التشخيص والعلاج من المنظور الاسلامي،أ.د.عبد العزيز النغيمشي، ص٦٧، دار الفضيلة، ط١،الرياض،١٤٢٢هـ -٢٠٠١م.

(٣) هو الإمام علي بن محمد بن علي الحسيني الجرجاني الحنفي، ولد بجرجان سنة ٧٤٠هـ، وكان عالماً مشاركا في علوم كثيرة، حتى كان يوصف بعالم بلاد الشرق، ومن أشهر العلوم

وخلص د .إبراهيم عطيف إلى تعريفه بقوله: الخوف هو :التأثر الحاصل نتيجة حدوث مكروه في الحال، أو توقع حدوثه في المآل.

وأما عند علماء النفس فيوصف بأنّه سلوك يتميز بصبغة انفعالية غير سارة، ويصحبه نشاط في بعض أعضاء الجسم، وردود فعل حركية، وأوضاع مختلفة، كالاهتزاز والتذلل والهروب[٢].

ثالثاً: الحزن:

ويعني الهمّ ،وهو ضد السرور، ويرتبط به مظاهر متعددة، مثل ضيق الصدر، وانقباض النفس، وتغير لون الوجه حيث يميل إلى الشحوب، وإلى السواد أو الاصفرار.

ومن الظواهر المرتبطة به – أيضا– الوجوم والسلبية المسيطرة على الحزين، والشرود الذهني، والاتجاه إلى العزلة، وفقدان الشهية، وهبوط الحيوية.

ومن الاستجابات الجسمية المرتبطة به البكاء، تعبيراً عن الأسى والحسرة، وتنفيسا عن الضيق والكرب الذي يحس به المحزون[٣].

رابعاً: الفرح والسرور:

وهما ضد الحزن، ويقترن بهما في العادة انشراح الصدر وسعته، وتهلل الوجه وانبساطه، والميل إلى العمل والنشاط، والشعور بالأُنس والطمأنينة.

التي أبدع فيها :اللغة والفلسفة،توفي بشيراز، سنة ٨١٦ هـ، من مصنفاته"التعريفات "و" شرح السراجية في الفرائض" تنظر ترجمته في البدر الطالع (٤٧٧/١)،وفي الأعلام (٧/٥).

(١) انظر: التعريفات للجرجاني ، ص:١٠١ .

(٢) انظر: آثار الخوف في الاحكام الفقهية،د.ابراهيم بن محمد عطيف، ٢٨/١ ،مكتبة الرشد،ط١،الرياض ، ١٤٢١ هـ .

(٣) انظر: الانفعالات النفسية،التشخيص والعلاج في المنظور الاسلامي،أ.د.عبدالعزيز النغيمشي،ص٦٧.

ويرى علماء النفس أن الفحر استثارة انفعالية معممَّة غير متميزة، وتستدعيها مواقف كثيرة، وأن من الاستجابات الجسمية المرتبطة بالفرح والسرور التبسم والضحك[1].

خامسًا: الكراهية:

وهي بغُض الشيء ومقته.ويصنفِّها بعض علماء النفس على أنها نوع انفعال، وهذا حينما يتوسعون في مصطلح الانفعال؛ ليشمل جميع الحالات الوجدانية، دقيقها وغليظها[2].

سادساً: الخجل

مادة الخاء والجيم واللام أصل يدل على الاضطراب والحيرة والتردد، كما يدل على العي والتلعثم والشعور بالعجز، ولذلك يقال للبعيرَ خنجل، إذا سار في الطين فبقي كالمتحير،ومن معانيه الغموض والتغطية، ولذا يقال للنبت إذا طال والتف على بعضه خَنجل[3].

ومن جملة المعاني السابقة يمكن وصف الخجل فهو يعني :الانكفاء على النفس والانطواء عليها والجبن عن بيان مرادها، يصاحبه عي في الكلام، وتردد في الأفعال ما بين إقدام وإحجام.

و من المعاني المشاكلة للخجل الحياء، ولذا يُ طل قِ بعض أهل اللغة المعنيين على بعضهما؛ تجوّزاً في العبارة، لكن الفرق بينها يبرز من وجهين[4]:

الوجه الأول: من حيث الموضوع الخارجي، فموضوعات الحياء مختلفة عن موضوعات الخجل،فمن موضوعات الحياء :الحياء من التقصير في حق الله والحياء من التقصير في حق الناس، والحياء من كشف العورات..ونحو

(١) انظر: اسس علم النفس العام،د.طلعت منصور وآخرين،ص:١٥٥.

(٢) انظر: أصول علم النفس،د.أحمد عزت راجح،ص: ١٢٢

(٣) انظر: لسان العرب،لابن منضور، ٢٠١/١١

(٤) انظر: انظر: الانفعالات النفسية،التشخيص والعلاج في المنظور الاسلامي،أ.د.عبدالعزيز النغيمشي،ص١١٤.

ذلك .ولذا وصفه بعض العلماء بأنّه خلق يكُف عن ارتكاب القبائح ودناءة الأخلاق، ويحث على استعمال مكارم الأخلاق ومعاليها[1] وأماّ موضوعات الخجل فخلاف ذلك، فمن موضوعاته :تجنب السؤال عما يُشكلِ، والإحجام عن طلب العلم والاستفتاء، والجبن عن بيان الحق، والحيرة في مواجهة المدعو أو محادثتهم، والسكوت عن الحق، ونحو ذلك من الأمور المذمومة.

الوجه الثاني: من حيث الشعور الداخلي، فإن الشعور المصاحب للحياء يختلف عنه في الخجل، فهو في الحياء شعور طبيعي، ناشيء عن الفطرة، يقُرِهّ الناس، ولا تنزعج منه النفس،ويظهر دون تكلف، وفيه ملاحة لصاحبه وعذر له من غيره .

أما في الخجل فهو شعور طارئ على النفس، يضيق به الخجول، ويود أنهّ لم يكن، ولايقُرِهُّ عليه الآخرون، مما يزيده شعورا بالألم، ويجعله قلقِا ،ً غير مرتاح لما يبدر منه من تصرفات إحجامية.

سابعاً: الغيرة:

هو انفعال مركب من الغضب والاستياء والتبرم، ويكون مصحوبا بمشاعر النقص غالبا.

ويرى علماء النفس أنها تّنشأ حينما يشعر الفرد بالإهمال أو التعسف أو عدم الاعتبار،بمعنى أن الغيرة تنمو من الوضع الاجتماعي، وتكون موجهّة في الغالب نحو شخص أو أشخاص[2].

والغيرة في أصلها: الحمية والأنفة،مشتقة من تغير القلب، وهيجان الغضب[3] وهي نوعان:

النوع الأول: الغيرة المحمودة:

---

(١) انظر: .جامع العلوم والحكم، لابن رجب، ص:٢١٧

(٢) انظر: اسس علم النفس العام، د.طلعت منصور وآخرين، ص:١٥٥.

(٣) انظر: لسان العرب، لابن منظور، ٤١/٥.

وبابها ما كان في دائرة الشرع المطهر، فإذا تجاوزت بصاحبها حدود ما أمر اللّه خرجت عن الحد المشروع، ومن صورها ما يلي:

الصورة الأولى: الغيرة على الدين وحرمات الشرع:

يقول الإمام البيهقيرحمه الله: (..ويدخل في الغيرة: الغيرة على الدين، حتى إذا سمع مخالفا في الدين يطعن في دين الإسلام لم يسكن..ومن هذا الباب المحافظة على الجهاد في سبيل اللّه دفعا للمشركين عن عورة المسلمين، وإشفاقا من أن يظهروا ؛ على شيء من الديار؛ فيسبوا النساء والذراري، وأول ما يدخل في هذه الجملة: الغيرة من كل مسلم على دينه حتى لا يُسلمٍّ بركوب المعاصي..) [1].

الصورة الثانية: غيرة الرجل على زوجه وأهل بيته:

إن غيرة الرجل على زوجه ومحارمه خلقُ عظيم، فطرت عليه النفوس؛ لحفظ الأنساب وصيانة الأعراض؛ إذ لوتسامح الناس بذلك لنتهكت الأعراض واختلطت الأنساب،وقد قيل: في الحكِم كل (أمة وضعِت الغيرة في رجالها وضعت الصيانة في نسائها) [2]

قال الإمام البيهقي رحمه الله: (فدخل في جملة ذلك أن يحمي الرجل امرأته وبنته مخالطة الرجال ومحادثتهم والخلوة بهم) [3].

وجاء في الحديث عن أبي هريرة قال: قال: رسول اللّه ﷺ **(ان اللّه يغار، وإن المؤمن يغار، وغيرة اللّه أن يأتي المؤمن ما حرمَّ عليه)** [4].

---

(١) انظر: شعب الايمان، للبيهقي، تحقيق:محمدالسعيد بسيوني زغلول، ٤١٤/٧.

(٢) انظر: إحياء علوم الدين، ١٠١٩/١

(٣) انظر: . شعب الإيمان ٤١٢/٧

(٤) أخرجه مسلم حديث رقم :٦٩٩٥ ، وهو عند البخاري - أيضا - لكن بدون زيادة (وإن المؤمن يغار) حديث رقم ٤٩٢٥.

ولتكون غيرة الرجل محمودة فإن الضابط فيها أمران:

الأمر الأول :أن تكون عند الأمر المُريب، فقد قال رسول اللّهﷺ (**إن من الغيرة ما يحبه اللّه ومنها ما يبغض اللّه، فأمّ اً الغيرة التي يحب اللّه فالغيرة في الريبة، وأما الغيرة التي يبغض اللّه فالغيرة في غير ريبة**)[١].

الأمر الثاني: الاعتدال في الغيرة، فلا يتغافل عن مبادئ الأمور التي تخشى غوائلها، ولا يبالغ في إساءة الظن والتعنت وتجسس البواطن وتطلُّب العورات. ومن هنا جاء النهي أن يطرق الرجل أهله بليل يتخونهم أو يطلب عثراتهم.[٢].

النوع الثاني: الغيرة المذمومة:

إذا تجاوزت الغيرة الحدود الشرعية التي أمر اللّه بها كانت غيرة مذمومة؛ إذ لا أحد أغير من اللّه.

جاء في الحديث الصحيح عن عبداللّه بن مسعود قال: قال رسول اللّه ﷺ (**لا أحد أغير من اللّه، ولذلك حر مّ الفواحش ما ظهر منها وما بطن..**) [٣].

فالغيرة على الدين والأعراض إذا لم تكن على هدي من القرآن والسنة كانت جورا وعدواناً ففي الحديث أن سيد الخزرج سعد بن عبادة قال: (يا رسول اللّه ! لو وجدت مع أهلي رجلاً لم أمسه حتى آتي بأربعة شهداء؟ قال رسول اللّه ﷺ: (نعم)،قال: (كلا، والذي بعثك بالحق، إن كنت لأعاجله

---

(١)أخرجه أبو داود من حديث جابر بن عتيك في كتاب الجهاد، باب الخيلاء في الحرب، ٥٠/٣ ،حديث رقم: ٢٦٥٩وسكت عنه، والنسائي في كتاب الزكاة، باب :الاختيال في الصدقة، ص٣٥٤،حديث رقم ٢٥٥٩ ،وقال الشوكاني في نيل الأوطار ٢٤٤/٧ (في إسناده عبدالرحمن بن جابر بن عتيك، وهو مجهول..)، وحسنّه الألباني في صحيح سنن أبي داود:٥٠٥/٢ .

(٢)جاء في الحديث عن جابر بن عبداللّه قال: نهى رسول اللّه أن يطرق الرجل أهله ليلاً يتخونهم أويطلب عوراتهم، أخرجه الإمام مسلم حديث رقم: ٤٩٦٩ .

(٣)اخرجه البخاري،حديث رقم:٤٩٢٢ ، ومسلم حديث رقم:٦٩٩٢ .

بالسيف قبل ذلك). قال رسول الله ﷺ :(اسمعوا إلى ما يقول سيدكم ! إنهّ لغيور، وأنا أغير منه، والله أغير مني)[1].

فلا ينبغي للإنسان أن ينساق وراء طبيعته البشرية عند الغيرة والغضب؛ إذ لربما يدفعه ذلك إلى تصرفات لا تحمُد، بل ينبغي عليه أن يتأدب بمعاملة الخالق لعباده حينما لم يعاجلهم بالعقوبة، وفيما شرع لنا ﷻ غاية الحق والعدل.

وإفراط الرجل في الغيرة على زوجه وأهله إلى درجة أن يؤدي به الحال إلى التضييق عليهم، والشك في تصرفاتهم، كل ذلك غيرة مذمومة فُتسد أواصر الثقة والمحبة بين أفراد الأسرة الواحدة، وتزرع الشك والارتياب، ولربما رمي أهله بالسوء لأجل ذلك.

وكذا غيرة المرأة على زوجها إذا تجاوزت المشروع إلى ما لا ينبغي من القول أو الفعل كانت مذمومة لا تؤمن مغبتها؛ لأنها ظلم وحيف.

ويرى بعض أهل العلم أن الغيرة وإن كانت من النوع المذموم إلا أنه يتسامح فيما يترتب عليها؛ لأنها انفعال نفسي جبلت النفوس عليه، ولا قدرة للمكلف في دفعه، ومنشؤها الغضب في العادة، فتأخذ أحكامه من بعض الوجوه.

---

(١)اخرجه البخاري، حديث رقم:٦٤٥٤ ، ومسلم – واللفظ له -حديث رقم:٣٧٦٣ .

الفصل الثالث

سبل مواجهة الضغوط النفسية وأوجه الاستفادة منها في العصر الحاضر

المبحث الأول: سبل مواجهة الضغوط النفسية.

المبحث الثاني: أوجه الاستفادة منها في العصر الحاضر.

المبحث الأول

سبل مواجهة الداعية للضغوط النفسية.

المطلب الأول : سبل مواجهة الضغوط بالأساليب الطبيعية ، وتنقسم إلى قسمين :

ومواجهة الضغوط والتعايش معها إنما تحصل بثلاثة أساليب: " دينية وطبيعية ، وعلمية ، ولا يكن اجتماعها كلها إلا للمؤمنين، وأما من سواهم فإنها وإن حصلت لهم من وجه وسبب يجاهد عقلاؤهم عليه ، فاتتهم من وجوه أنفع وأثبت وأحسن حالاً ومآلاً "(١).

أولاً : مهارات أساسية للتعايش مع الضغوط:

الضغوط جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان، ولا يمكن أن يعيش الواحد منا بعيداً عنها ، ولكن يمكن التخفيف من وطأتها والتعايش السليم معها من خلال مراعاة بعض العوامل المساعدة ، والتي من أهمها :

١ - عالج آثار الضغوط أولاً بأول لتجنب تراكمها :

مهما كانت هذه الضغوط سهلة أو تافهة في نظرك، فإن لم تبادر إلى مقاومتها ومعالجتها أولاً بأول، فإنها قد تتحول إلى عبء ضار بالصحة إذا ما تراكمت وتجمعت دون القيام بحلها (٢) .

٢ - خفف من الضغوط قدر الإمكان:

وتذكر أن التخلص من الضغوط تماماً ليس هو المطلوب، وإنما حسب الإمكان، ولذا لابد من البعد عن المثالية عند التفكير بمواجهة الضغوط والمشكلات؛ حيث تكون أهدافك معقولة ، فليس من الواقعية أن تسعى إلى التخلص من كل الضغوط والأعباء تماماً من حياتك، ولكن اجعل هدفك من ذلك ينصب على التخفيف من هذه الضغوط، فمن المؤكد أن مجرد التخفيف

---

(١) انظر: الوسائل المفيدة للحياة السعيدة ، ابن سعدي، ص: ١١ .

(٢) انظر: الاكتئاب، د. عبد الستار إبراهيم، ص: ٢٠٤ .

منها سيؤدي إلى نتائج مشجعة، وتعزيز لقدرات الشخص على التكيف معها ومعالجتها[1].

٣ - لا تنظر إلى الماضي ولا تطل التفكير في المستقبل:

يقول العلامة ابن سعدي – رحمه الله –: " ومن الأسباب الموجبة للسرور وزوال الهمّ والغم، السعي في إزالة الأسباب الجالبة للهموم، وفي تحصيل الأسباب الجالبة للسرور، وذلك بنسيان ما مضى عليه من المكاره التي لا يمكنه ردها، ومعرفته أن اشتغال فكره فيها من باب العبث والمحال، وإن ذلك حمق وجنون، فيجاهد قلبه عن قلقه لما يستقبله، مما يتوهمه من فقر أو خوف، أو غيرهما من المكاره التي يتخيلها في مستقبل حياته، فيعلم أن الأمور المستقبلة مجهول ما يقع فيها من خير وشر، وآمال وآلام، وأنها بيد العزيز الحكيم، ليس بيد العباد منها شيء إلا السعي في تحصيل خيراتها، ودفع مضراتها، ويعلم العبد أنه إذا صرف فكره عن قلقه من أجل مستقبل أمره، واتكل على ربه في إصلاحه، واطمأن إليه في ذلك. إذا فعل ذلك اطمأن قلبه وصلحت أحواله، وزال عنه همه وقلقه "[2].

ذلك أن المرء حينما يسترسل في آماله وأمانيه، ومستقبله ومستقبل بنيه، فإنه ينطلق في تفكيره في خط لا نهاية له، وما أسرع الوساوس والأوهام إلى اعتراض هذا التفكير المُرسل، ثم إلى تحويله إلى هموم جاثمة، وهواجس مقبضة.

ومن يتأمل حديث الرسول ﷺ، يجد أنه يربي أمته على ذلك، وعلى عدم التفكير إلا في حدود اليوم فحسب، وعدم إشغال الذهن في إطالة التفكير في المستقبل، الذي غالباً ما يجلب الهموم والغموم، فيقول: "من أصبح آمناً في

---

(١) انظر: الاكتئاب، د. عبد الستار إبراهيم، ص: ٢٠٥ .

(٢) الوسائل المفيدة، ابن سعدي، ص: ٢٣ .

سربه، معافىً في بدنه، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا في بحذافيرها"[1].

و يقول ديل كارنيجي: " إذا أردت أن تتجنب القلق؛ عش في نطاق يومك، ولا تقلق على المستقبل، عش باليوم حتى يحين وقت النوم "[2] .

وثمة أمر ينبغي التنبيه عليه، وهو أن العيش في حدود اليوم، لا يعني تجاهل المستقبل بالكلية، أو ترك الإعداد له، فإن اهتمام المرء وتفكيره – الطبيعي – بمستقبله فيه حصافة وعقل.

وهناك فارق بين الاهتمام بالمستقبل والاغتمام به، والاستعداد له الاستغراق فيه ..، بين التيقظ في استغلال اليوم الحاضر، والتوجس المربك المحير مما قد يفد به المستقبل[3].

٤ - هونها تهن .. كبرها تكبر:

هناك صنف من الدعاة يتعرض لموقف ضاغط فإنه يبالغ في إشباعه تفكيراً وتحليلاً، ويكثر من استرجاعه وترديده، ويفسر نتائجه تفسيراً سلبياً مبالغاً فيه، حتى تضيق الدنيا عليه بما رحبت، ومن ثم ينظر إلى الحياة نظرة سوداوية ملؤها التشاؤم والإحباط.

وفي هذا كله، تمهيد واستجلاب للأمراض النفسية المخيفة، وعلى رأسها مرض الاكتئاب، وهذا المرض الذي يحيل الحياة إلى جحيم مستمر وعذاب دائم، وهو نتيجة حتمية لمن أطلق لأفكاره السلبية العنان، واسترسل في صياغتها وفق أفكاره الخاطئة. فسلوك المرء ما هو إلا انعكاس لفكره.

ولهذا يقول العلامة عبد الرحمن بن سعدي – رحمه الله –: " اعلم أن حياتك تبع لأفكارك، فإن كانت أفكاراً فيما يعود عليك نفعه في دين أو

---

(١) سنن الترمذي، كتاب الزهد، الحديث رقم: ٢٢٦٨ .

(٢) دع القلق وابدأ الحياة، ص: ٦٠ .

(٣) انظر: جدد حياتك، محمد الغزالي، ص ٢٦ .

دنيا، فحياتك طيبة سعيدة، وإلا فالأمر بالعكس "[1].

ولهذا فإن التعايش مع الضغوط أو التخفيف من آثارها، أمر عائد إليك أنت شخصياً فإن شئت فاسترسل مع مشكلاتك وأشبعها تفكيراً وتحليلاً وتحمل تبعات ذلك – ولن تستطيع المقاومة –، وإن شئت فهوّنها وخفف من آثارها

٥ - إياك واليأس من رحمة الله:

لا شيء يجعل الإنسان يتكيف مع الضغوط ويتعايش معها مثل الثقة بالنفس المستمدة من الثقة بالله تعالى، فإن الإنسان لا حول له ولا قوة إلا بالله. فمتى وثق الإنسان بنفسه وقرر أن تعامل مع الضغوط بإرادة الرجال مستعيناً على ذلك بالله تعالى؛ فإنه يوفق لتجاوز المصاعب والمحن مهما اشتدت وعظمت، ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم وصحابته الكرام الأسوة الحسنة، فمن يقول إنه يواجه من الضغوط مثل ما كانوا يواجهونه، ومن يزعم أن مصائبه أشد من المصائب التي مرت بهم، ومع ذلك لم نسمع ولم نقرأ عن أحد منهم أنه أصيب بالجزع والخور واستسلم للهموم والغموم، بل واجهوا أصناف الضغوط، بنفوس قوية وشكيمة متينة، مستعينين على ذلك كله؛ بمسبب الأسباب سبحانه وتعالى، حتى سطروا لنا أروع الأمثلة في الصبر والجلد. فارجع إلى سيرهم، وتدبر أسباب صبرهم؛ تجد أن إيمانهم بالله تعالى، وثقتهم به سبحانه؛ كان لها الدور الأكبر والعامل الأهم، في أسباب تجاوزهم للضغوط والمحن التي حلت بهم.

أما الأشخاص اليائسون المستسلمون للمصاعب والضغوط، فإنهم أشخاص أعلنوا استسلامهم وعطلوا أسلحتهم وفقدوا ثقتهم بأنفسهم وأعطوا النتيجة لها مسبقاً قبل المحاولة، بل قبل التفكير أحياناً ... أنهم فاشلون ! بل وبلغ اليأس في بعضهم تمني الموت ومفارقة الحياة؛ لضر أصابه وشدة مسّه،

(١) الوسائل المفيدة، للحياة السعيدة، ص: ٣١ .

ولا يعلم ذلك المسكين أن صبره على المصائب والآلام مكفّر لسيئاته، ورافع لدرجاته، ويسجل له مع كل شعور بألم أجر عظيم عند اللّه تعالى. والمؤمن حينما يتمنى الموت تخلصاً من مصائبه؛ فإنما هو هروب من الحياة، وفرار من مسؤولية الابتلاء. وروى الإمام مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي ﷺ أنه قال: " لا يتمنى أحدكم الموت ولا يدع به من قبل أن يأتيه، إنه إذا مات انقطع عمله، وإنه لا يزيد المؤمن عمره إلا خيراً "[1].

فأبان الرسول ﷺ؛ أن المؤمن لا يزيده طول عمره إلا خيراً، وأنه عليه أن يواجه مسؤولياته في الحياة بقوة إرادة، وصدق عزيمة، وصبر وصمود، وكدح ومجاهدة، ليغتنم من حياته ما يستطيع اغتنامه لآخرته[2]. وإن كان ولابد فاعلاً؛ فليقل كما أخبرنا المصطفى ﷺ في الحديث الذي يرويه أنس رضي اللّه عنه، أن الرسول ﷺ قال: " لا يتمنين أحدكم الموت لضر أصابه، فإن كان ولابد فاعلاً فليقل: اللهم أحيني ما كانت الحياة خيراً لي وتوفني إذا كانت الوفاة خيراً لي "[3].

وإذا كان الأمر كذلك فإن المسلم ينبغي ألا يستسلم ولا ينهار حين تواجهه الخطوب والأهوال؛ لأنه حين تنقطع به الأسباب يتصل بمسبب الأسباب سبحانه، وبذلك يظل يأمل في زوال الغمة وتحسن الأحوال. وإلا فإن الإنسان بنفسه لا يستطيع أن يصارع الأحداث، ولا يقاوم الملمات، ولا ينازل الخطوب، لأنه مخلوق عاجز ضعيف، لكنه حينما يثق بربه ويستعين به، فإنه تعالى يعينه على نفسه وينقذه من الويلات، ويخرجه من الكربات.

ولهذا فإن الثقة الحقيقية بالنفس لا تكون إلا بالثقة باللّه تعالى والاعتماد التام عليه، وهذا مما يزيد من ثقة الإنسان بنفسه، فكل ما بالإنسان من قدرات – عقلية وجسمية ونفسية – إنما هي نعمة من اللّه تعالى،

(١) مسلم، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، برقم: ٤٨٤٣.

(٢) انظر: الأخلاق الإسلامية، د. عبد الرحمن الميداني ٢/٣١٣.

(٣) البخاري كتاب المرضى، برقم: ٥٢٣٩.

وهـو الـذي ينميهـا ويوفقـه لاسـتغلالها ويصـرف عنـه معوقاتهـا[1]، ولهـذا أرشـدنا الرسـول صلـى اللّه عليـه وسـلم إلى أن الثقـة لا تكـون إلا بـاللّه تعـالى فقـال: " دعـوات المكـروب اللـهم رحمتـك أرجـو فـلا تكلـني إلى نفسـي طرفـة عـين، وأصلح شـأني كله لا إله إلا أنت "[2].

وتأمل – مثلاً – حـال نبي اللّه يونس عليـه السـلام، لما ركـب في الفلك المشحون وخاف أهلها أن يغرقوا بسـبب ثقلها، فـاقترحوا علـى رجـل يلقونـه مـن بينهم في البحر يتخففون منه، فلما وقعت القرعة على يـونس **{ فَسَاهَمَ فَكَانَ مِنْ الْمُدْحَضِينَ . فَالْتَقَمَهُ الْحُوتُ وَهُوَ مُلِيمٌ }**[3]. هنا وفي هذا الظرف العصيب، هـل كـان يـونس يملـك مـن أمـره شـيئاً مهمـا كانـت إمكاناتـه وقدراتـه وثقتـه بنفسـه؟.

أم هل أصيب باليأس والإحبـاط، واستسـلم لمصيبة، وفتح البـاب للـهموم والغموم، لتقعده وتحبطه؟

أم أنه قاوم بالتجائه إلى خالقـه ورازقـه يتضـرع إليـه ويسـتعين بـه علـى مـا أصابه من الغم الذي حل بـه **{ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لا إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنْ الظَّالِمِينَ }**[4] فماذا كانت النتيجة؟

لقد أتت الإجابة بفاء التعقيب مباشرة **{ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنْ الْغَمِّ}**[5] وهذه الإجابة ليست خاصـة بيـونس وحـده، بـل هـي لكـل مـن التجـأ إلى اللّه في مصيبته ثقة بربه واعتماداً عليه **{ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ }**[6].

---

(١) انظر: طريق النجاح ..، راشد آل عبد الكريم، ص: ٤٢ – ٤٣ .

(٢) مسند أحمد، مسند البصريين، برقم: ١٩٥٣٥ .

(٣) سورة صافات، الآيات: ١٤١ – ١٤٢ .

(٤) سورة الأنبياء ، آية: ٨٧ .

(٥) سورة الأنبياء ، آية: ٨٨ .

(٦) سورة الأنبياء ، آية: ٨٨ .

يقول الإمام ابن كثير – رحمه الله – حول هذه الآية " أي إذا كانوا في الشدائد ودعونا منيبين إلينا ولاسيما إذا دعوا بهذا الدعاء في حال البلاء. فقد جاء في حديث أخرجه الإمام أحمد عن رسول صلى الله عليه وسلم: "دعوة ذي النون إذ هو في بطن الحوت: **{ لا إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنْ الظَّالِمِينَ}** فإنه لم يدع بها مسلم ربه في شيء قط إلا استجاب له "[1].

ويقول الدكتور عبد الكريم زيدان: " هذه الآية تبين لنا سنة من سنن الله تعالى، وهي أنه كما نجى يونس عليه السلام من الغم والشدائد التي تحل بهم، ماداموا متصفين بصفات المؤمنين، ومتحققة فيهم معاني الإيمان، التي بها يستحقون اسم المؤمنين. فشرط تولي اللّه نجاتهم من كل غم وكرب: أن يكونوا مؤمنين، فإذا تحقق فيهم شرط الإيمان؛ تحقق لهم ما وعد الله به المؤمنين، وهو نجاتهم من الشدائد "[2].

٦ - تفاءل والجأ إلى الإيحاء والخيال:

لعل من أهم الأمور التي تؤثر – سلباً – في نفسية الإنسان وصحته: الوساوس والأوهام، والتشاؤم والإحباط. فمتى أصيب الإنسان باليأس والانطواء، وفقد ثقته بنفسه، وبإمكانية علاجه وتحسن حاله؛ فإن هذا كفيل بالهزيمة النفسية التي هي سبب لاستمرار الأمراض وتفاقمها.

فالتفاؤل بالخير والإيحاء يشحذ الهمم إلى المقاومة والعمل، ويغذي القلب بالطمأنينة والأمل، ولذا فقد كان ﷺ يغير الأسماء السلبية إلى إيجابية، فغيّر حزَن إلى سهل، وعاصيه إلى جميلة، وبرّه إلى ميمونة .. إلخ، وذلك لما لها من إيحاءات سلبية مؤثرة على أصحابها.

وكان ﷺ: " يحب الفأل الحسن ويكره الطيرة "[3]، لأن التشاؤم يشقي صاحبه ويقلقه ويعذبه، قبل أن يأتي المكروه الذي يتخوف منه، فيجعل

---

(١) انظر: تيسير العلي القدير لاختصار تفسير ابن كثير، محمد نسيب الرفاعي ١٨٤/٣ .

(٢) المستفاد من قصص القرآن، د.عبدالكريم زيدان، ٤٦٥/١ .

(٣) مسند أحمد، باقي مسند المكثرين، رقم: ٨٠٤٣ .

لصاحبه الألم، وقد لا يكون الواقع المرتقب مكروهاً يتخوف منه، إلا أن التشاؤم قد صوره بصورة قبيحة[1].

ولا دواء لهذه الهزيمة النفسية؛ إلا بالتفاؤل والإيحاء الذاتي؛ بأنه بخير، وأن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وأن غيره أصيب بأشد مما أصيب به، وأنه من الابتلاء الذي سيكون تكفيراً لسيئاته وذنوبه، وأنه في النهاية سحابة صيف ثم تنقشع، فتفاءل بالخير تجده ...

وبمثل هذه الإيحاءات التي يذّكر الإنسان فيها نفسه، يعيش سعيداً بالأمل، وهي الخطوة الأولى لمقاومة الضغوط والأمراض، ونبذ الوساوس والأوهام.

حيث أثبتت كثير من الدراسات أن طريقة تفكيرنا بالمرض قد تزيد الأمر سوءاً أو تحسنه .. فبمجرد اقتناع الفرد بأنه مصاب بالغثيان أو الدوار أو القرحة أو ضيق التنفس كفيل بجلبها إليه[2].

ومن الدراسات الرائعة حول أثر الإيحاء على الفرد؛ الدراسة التي تمت على مجموعة من المرضى، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين:

المجموعة الأولى: تم إعطاؤهم عقاراً أخبروا بأنه سوف يشفيهم من مرضهم تماماً.

وتم إعطاء المجموعة الثانية عقاراً أخبروا بأنه تجريبي ولا يعرف سوى القليل من أثره.

وكانت النتيجة؛ أن شُفي (٧٠٪) من المجموعة الأولى. أما المجموعة الثانية فلم يحقق سوى (٢٥٪) نتائج مماثلة.

وفي كلتا الحالتين، فقد تم إعطاء المرضى عقاراً ليس له أي خواص علاجية على الإطلاق[3].

---

(١) انظر: الأخلاق الإسلامية، عبد الرحمن الميداني ١٦٣/٢ .

(٢) انظر: حول العالم، فهد الأحمدي ٢٠٨/١ .

(٣) قدرات غير محدودة، انتوني روبنز، ص: ٧٥ .

وللمزيد حول أثر الإيحاء على النفس الإنسانية، أسوق لك هذين المثالين:

يذكر الأستاذ صديق فهد عامر الأحمدي، هذه التجربة في زاويته اليومية الماتعة، (حول العالم) في جريدة المدينة ثم الرياض، والتي جُمعت في كتاب بالاسم نفسه، فيقول:

" دخل أحد الأساتذة أحد الفصول، وفود دخوله، قام بإغلاق الباب ووضع كمامة على أنفه، ورشّ في الجو غازاً مضغوطاً ثم قال ببرود:

لقد نشرت في هذه القاعة غازاً مسبباً للسعال ... وسيبدأ مفعوله بعد دقيقتين!.

ثم جلس والكمامة على فمه، وخيم صمت رهيب لعدة ثوان قبل أن يبدأ أحد الطلاب في الصف الأول بالسعال، ثم شخص ثان، فثالث، حتى ضجت القاعة .. عندها أمر الأستاذ بفتح النوافذ ونزع الكمامة عن وجهه، وقال:

حسناً كان ذلك مجرد بخار ماء وليس له أي تأثير " !!.

ويذكر الدكتور عبد العزيز القوصي في كتابه (أسس الصحة النفسية) هذه القصة التي تؤكد – أيضاً – أثر الإيحاء في الشفاء فيقول: " سكن أحد المصابين بالربو في فندق فخم، وفي الليل فاجأته الأزمة وشعر بحاجة ماسة للهواء المنعش، فاستيقظ من نومه يبحث عن مفتاح الضوء، وحين لم يجده بدأ يتلمس طريقه للنافذة حتى شعر بملمس الزجاج البارد، ولكنه حاول فتحها بدون جدوى، فلف يده بقميصه وكسر الزجاج، وأخذ يتنفس بعمق، قبل أن يعود إلى سريره.

وفي الصباح حين استيقظ فوجئ بأن النافذة كانت سليمة ومغلقة .. أما الزجاج المكسور فكان لخزانة الساعة الموجودة في غرفته .. فالوهم وحده هو الذي جعله يعتقد أنه يتنفس الهواء النقي، فتحسنت حالته "(١).

---

(١) حول العالم، فهد الأحمدي ١/٢٠٩ .

وكذلك نحن .. متى ما أوحينا لأنفسنا أننا بخير، وأن ما نمر به من أزمة؛ إنما هو سحابة صيف، وأن غيرنا الكثير مروا بمثل أزماتنا أو أشد، ثم فرّج الله تعالى عنهم بالصبر والدعاء والعلاج، وعادوا أصحاء أسوياء. إذ إن مجرد التفاؤل والإيحاء الذاتي لأنفسنا بإمكانية العلاج والشفاء بعد تلقيه، جدير بتهيئة النفس للخروج من الأزمة بإذن الله تعالى؛ بل إنه جدير بتغيير النظرة السلبية لأنفسنا؛ بل سلوكنا وتصرفاتنا.

والإيحاء الذاتي الإيجابي يقوم على فكرة أن لدى كل منا (عقلاً واعياً) و (عقلاً باطناً).

العقل الواعي: هو الذي نمارس به ومن خلاله أمور معاشنا، وندرك به ومن خلاله حقائق الحياة من حولنا.

أما العقل الباطن: فهو كامن في أعماقنا .. أين؟ لا أحد يدري، ولكنه هو الذي يوجهنا في الحياة، ويوجه أحاسيسنا ومشاعرنا، ويتحكم في تصرفاتنا، وهو الذي يختزن تجارب الحياة بإيجابياتها وسلبياتها، كما أنه لا يميز كثيراً بين الحقيقة والخيال.

ومن هذا المنطلق يمكننا أن نوحي إلى العقل الباطن بالأفكار والمشاعر الإيجابية التي نريدها، لتحل محل الصور السلبية التي تسربت إلى عقلنا الباطن وانطبعت فيه إثر موقف أو حادث أو تجربة لم يكتب لها النجاح وأثرت سلباً على نظرتنا لأنفسنا، أو بسبب موقف سلبي من الآخرين تجاهنا بنقد أو ذم أو نحو ذلك.

وهذا الإيحاء الذاتي الإيجابي الذي نؤثر فيه على عقلنا الباطني سرعان ما ينعكس على تصرفاتنا وسلوكنا وعلاقاتنا[1].

ويمكن اللجوء أيضاً إلى الخيال الإيجابي، فهو متنفس جيد لطرد الهموم والغموم، وباب واسع للتخلص من الضغوط والكروب، فتخيل نفسك

---

(١) انظر: القلق وكيف نتخلص منه، د. زهير السباعي ود. شيخ إدريس، ص: ١١٢.

وقد انتصرت على ذاتك، وتغلبت على مشكلاتك، وانتهت آلامك .. تخيل تلك النتائج المشرقة وقد أصبحتَ خالياً من الأحزان والضغوط، وعش معها طويلاً، فإنه حافز مهم، ودافع قوي، ليجعلك تسعى بكل جدية للبحث عن علاج مشكلاتك، والخلاص من همومك.

تخيل نفسك إنساناً ناجحاً .. إنساناً سعيداً، وامسح من ذاكرتك الرسائل والصور السلبية المحبطة.

هذه الرسائل الإيجابية كفيلة بأن تثمر عقلاً إيجابياً، وفكراً منطقياً، وهو ما نرجوه لمواجهة الضغوط والمشكلات، والوقوف أمامها بصبر وثبات، والتعايش معها بواقعية وعقلانية.

فجرّب مثل هذه الأساليب وكرر صورها في نفسك وفي خيالك، فإن ما توحيه لنفسك، وما تراه في خيالك؛ هو ما ستحصل عليه مستقبلاً، وقد جرّب هذه الأساليب كثير من الناس، فكانت نتائجه ملموسة وآثاره محمودة.

٧ - تشاغل عن آثار المصائب والضغوط:

البعض من الدعاه إذا أصيب بمشكلة ما، انطوى على نفسه، واعتزل الناس، وانفرد بهمومه وغمومه، ويجتر الأحزان، ويتجرع الحسرات، ويندب حظه، ويشكو دهره، ويسرح بتفكيره متسائلاً ومردداً (ليت) و (لولا) و (كان بالإمكان) .. وما شابه ذلك من عبارات التبرم والتسخط والعجز، مما يجعل مشكلته تكبر وتزداد دون أن يحرك ساكناً لعلاجها أو التخفيف منها.

" والعاقل يعلم أن حياته الصحيحة؛حياة السعادة والطمأنينة، وأنها قصيرة جداً، فلا ينبغي له أن يقصرها بالهمّ والاسترسال مع الأكدار فإن ذلك ضد الحياة الصحيحة،فيشح بحياته أن يذهب كثير منها نهباً للهموم والأكدار"[١].

٨ - نفّس عن نفسك باستشارة الصديق الواعي:

---

(١) الوسائل المفيدة .. ابن سعدي، ص: ٣٠ .

إن مـن أهـم أسـباب ازديـاد القلـق وتـراكم المشـكلات في زماننـا هـذا خاصة، هو غياب السند المعين، والصديق المخلص، والأخ الوفي، الـذي يخفـف عـن أخيـه مشـكلات الحيـاة وضـغوطها، فقـد أثبتـت الدراسـات أن " أسـوأ الضغوط وأكثرها ارتباطاً بالتوتر والاضطراب النفسي، هـي تلك يفتقد فيها الإنسان للمساندة الوجدانية، والصلات والدعم الاجتماعي والمؤازرة "[1].

ولهذا يقول حسان بن ثابت رضي الله عنه:

أخـلاء الرخـاء هـم كـثير ... ولكـن في البلاء هـم قليـل

وكـل أخ يقـول أنـا وفيٌّ ... ولكـن لـيس يفعـل مـا يقـول

سـوى خـل لـه حسـب وديـن ... فـذاك لمـا يقـول هـو الفعـول

من أجل هـذا ينبغـي انتقـاء الصديق المحب، الـذي يثق الداعيـة بقدراتـه ووعيه، وتفاعله مع مشكلاته وهمومه، فإن إخراج ما يقلقه ويهمه: تنفيس للنفس يريحها ويخفف من معاناتها وآلامها. كما أنه في الوقت نفسه " فرصة للتفريغ الانفعالي الذي هو بمثابة تطهير للشحنات النفسية والانفعالية، وخطوة هامة في العلاج النفسي. فالتنفيس إجراء ضروري لتخفيف ضغط الكبت؛ حتى لا يحدث الانفجار وحتى لا يتصدع وينهار بناء الشخصية؛ ومن المعروف أن الغليان في باطن الإناء يهدأ إذا انكشف الغطاء، وكما قال الشاعر:

هم أطلقوا الحزن فارتاحت جوانحهم ... ومـا اسـترحتُ بحـزن فيَّ مـدفون[2]

ومهمـا بلـغ الإنسـان مـن القـوة والصـحة والثقـة بـالنفس لابـد وأن يشـعر بحاجتـه لمسـاندة الآخـرين، وتعـاطفهم معـه، ووقـوفهم إلى جانبـه في السـراء والضراء.

---

(١) الاكتئاب .. د. عبد الستار إبراهيم، ص: ١٣٣ .

(٢) الصحة النفسية والعلاج النفسي، د. حامد زهران، ص: ١٩٢ .

أمـا إذا اسـتغنى الفـرد عـن الآخـرين، وانـكفـأ علـى همومـه وغمومـه، وكبـت مشـاعره عـن غيره، فـإن هـذا حـري بـه أن تتراكـم عليـه المشـكلات، وتتعاظم عليه الهموم، التي يفقد معها كل معنى للحياة السوية السعيدة.

ولهذا تأملوا هذا الموقف الذي حصل لرسولنا ﷺ، لنرى فيه أثر التنفيس عن النفس، حينما يبث الإنسان همومه ومعاناته إلى أحبابه ومن يثق به من أصحابه، ونرى فيه منتهى التفاعل الإيجابي مع المشكلات والضغوط التي ينبغي للمحب الصادق الوقوف فيها مع الشخص في مصيبته ومساعدته في الخروج من أزمته، ففي الحديث الذي يرويه البخاري في صحيحه، حينما كان ﷺ يتحنث في غار حراء الليالي ذوات العدد، جاء جبريل عليه السلام يوماً، فقال له: " اقرأ، قلت: ما أنا بقارئ، فأخذني فغطني حتى بلغ مني الجهد ثم أرسلني فقال: اقرأ، قلت: ما أنا بقارئ، فأخذني فغطني الثانية حتى بلغ مني الجهد ثم أرسلني فقال:اقرأ، فقلت:ما أنا بقارئ فأخذني فغطني الثالثة ثم أرسلني فقال:{**اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ(١)خَلَقَ الإِنسَانَ مِنْ عَلَقٍ(٢)اقْرَأْ وَرَبُّكَ الأَكْرَمُ**}[(١)] [(٢)].

لما حصل للرسول ﷺ هذا الموقف الذي أهمه وأفزعه، عاد مسرعاً وهو يرجف فؤاده، وتوجه مباشرة إلى زوجه خديجة رضي الله عنها وهي من هي في العقل والحصافة ".

ثم سعت إلى بث الثقة في نفسه وذكّرته بالصفات الإيجابية التي كان يتحلى بها فقالت له: " الله لا يحزنك الله أبداً، إنك لتصل الرحم، وتحمل الكل، وتكسب المعدوم، وتقرئ الضيف، وتعين على نوائب الحق ".

وليس هذا فحسب بل تفاعلت مع مشكلته، فسعت زيادة طمأنته والبحث عن ما يذهب قلقه، فذهبت إلى استشارة صاحب الخبرة والتجربة في

---

(١) البخاري، كتاب بدء الوحي، حديث رقم: ٣ .

(٢) البخاري، كتاب بدء الوحي، حديث رقم: ٣ .

مثل هذه الأمور ابن عمها ورقة بن نوفل الذي كان قد تنصّر وقرأ الكتب وسمع من أهل التوراة والإنجيل، فأخبرتها بما أخبرها به رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم فقال ورقة: "قدوس قدوس، والذي نفس ورقة بيده لئن صدقتيني يا خديجة لقد جاءه الناموس الأكبر الذي كان يأتي موسى، وإنه لنبي هذه الأمة، فقولي له فليثبت "[1].

يقول ابن حجر – رحمه اللّه – تعليقاً على هذا الحديث: " وفي هذه القصة من الفوائد: استحباب تأنيس من نزل به أمر بذكر تيسيره عليه وتهوينه لديه، وأن من نزل به أمر استحب له أن يطلع عليه من يثق بنصيحته وصحة رأيه "[2].

وحادثة أخرى حصلت – أيضا – لنبي هذه الأمة، نرى فيها الموقف الذي ينبغي أن يكون عليه الإنسان، إذا أصيب في مشكلة – أي مشكلة – تكدر عليه عيشه، تنغص عليه حياته، وأن الإنسان لابد أن ينفس عن ما يعانيه من المشكلات والهموم بإخراجها إلى أحبابه ومن يثق بتفاعلهم معه.

في حادثة الإفك ... تلك الحادثة التي أهمت النبي صلى اللّه عليه وسلم، وأفزعته وأقضت مضجعه، حينما رُميت زوجه الطاهرة المطهرة زوراً وبهتاناً بالإفك[3].

ماذا كان موقفه من هذه المشكلة العصيبة والبلاء العجيب؟

هل استنكف عليه الصلاة والسلام عن مشاورة أصحابه واستغنى عنهم؟

أم قال هذه مشكلة شخصية، لم يشرك معه أحداً في مصابه؟

لقد سعى ﷺ إلى من يعينه على مشكلته ويخفف عنه مصابه، فاستعان على ذلك ببعض أصحابه: كعلي بن أبي طالب وأسامة بن زيد رضي اللّه

---

(١) انظر: فتح الباري لابن حجر ٣٠/١، وانظر السيرة النبوية لابن هشام ٢٢١/١ – ٢٢٢ .

(٢) فتح الباري ٣٤/١ .

(٣) انظر القصة بتمامها في فتح الباري لابن حجر ٤٩٦/٧ – ٤٩٩ .

عنهما. فتفاعلا معه في مشكلته وكانا خير معين – بعد الله تعالى – في مشاركته في ما أصابه، وتخفيف عنه ما أهمه وأغمه.

والأمثلة في هذا كثيرة، فلابد للداعية من المساند المعين، فالحياة لا تصفوا لأحد والإنسان فيها معرض للرخاء والشدة، والسعة والضيق، والصحة والمرض، وكما قيل: الإنسان ضعيف بنفسه، قوي بإخوانه.

٩ - تعلم مهارة الاسترخاء:

التوتر .. عدم الاستقرار .. الاضطراب الانفعالي .. القلق .. مظاهر لأبرز أعراض الضغوط التي تواجه الإنسان، والتي يصاحبها زيادة في الأنشطة العضلية تتركز في الجبهة والرقبة ومفاصل الذارعين والركبتين والعضلات الباسطة والظهر، بل وحتى عضلات الأعضاء الداخلية كالمعدة والقفص الصدري ..، مما يضعف قدرة الشخص على التوافق النشاط والإنتاج والتركيز والكفاءة العقلية، وتنهار مقاومته وقدرته على الاستمرار في النشاط العقلي والجسمي.

ولهذا فإن الاسترخاء يعرّف علمياً بأنه: توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية والمصاحبة للتوتر(١).

والاسترخاء يختلف عن الهدوء الظاهري أو حتى النوم، فنحن كثيراً ما نجد أن شخصاً ما، يرقد على سريره أو أريكته لساعات طويلة، ولكنه لا يكف مع ذلك عن إبداء عدم الاستقرار الحركي، والتقلب المستمر، والتوتر والقلق، والذهن المشحون بالأفكار السلبية، والصراعات النفسية.

مراحل وإجراءات عملية الاسترخاء:

تتفاوت إجراءات الاسترخاء العضلي من حيث الطول والوقت، فبعض التدريبات قد يستغرق نصف ساعة – خاصة في البداية – والبعض الآخر قد يستغرق عشر دقائق أو خمساً حسب خبرة الشخص ونجاحه في ممارسة

---

(١) انظر: الاكتئاب، د. عبد الستار إبراهيم، ص: ٢٣٩ .

التدريبات، وسواء بدأ الراغب في ممارسته للاسترخاء بتوجيه من المعالج أو بتوجيه ذاتي، فإن الخطوات التالية ذات فائدة جمة:

١. يجب اختيار الوقت المناسب، بحيث لا تكون مشغولاً بأي شخص أثناء أداء التدريب.
٢. اختر غرفة هادئة مظلمة أو شبه مظلمة، وتأكد من هدوء المكان وخلوه من المشتتات.
٣. استلق في وضع مريح على أداة لا يوجد بها أجزاء نافرة أو ضاغطة على بعض أجزاء الجسم.
٤. ليس بالضرورة أن تكون راقداً أو مستلقياً، بل يمكن البدء في التدريبات وأنت جالس في وضع مريح.
٥. في بداية الاسترخاء ابدأ بتدريب عضو واحد، ويفضّل أن يكون الذراع كما في الخطوات التالية:
   - أغلق راحة يدك اليمني بإحكام وقوة.
   - لاحظ أن عضلات اليد ومقدمة الذراع اليمنى تنقبض وتتوتر وتشتد.
   - بعد ثوان معدودة، ابسط يدك وأرخها وضعها في مكان مريح.
   - لاحظ أن العضلات أخذت تسترخي وتثقل.
   - كررها هذا التمرين عدداً من المرات.
٦. بعد ذلك انتقل تدريجياً بتفكيرك إلى بقية عضلات جسمك، الفك والعنق والكتفين والظهر والبطن وعضلات الفخذين والساقين والقدمين .. ركز على كل عضو من هذه الأعضاء على حدة (الشد والإرخاء) مع التكرار المستمر لكل عضو، حتى تصل إلى حالة الاسترخاء التام، لتنخفض أي تقلصات أو انقباضات في كل الأعضاء.
٧. حاول أن يتخلل التدريب بين كل عضو والذي يليه؛ فترة راحة من١٠ – ١٥ ثانية.

٨. تنفس أثناء التدريب بعمق .. املأ رئتيك بالهواء بهدوء وأخرجه بهدوء، فالتنفس العميق يساعد على الاسترخاء.

٩. من المهم في عملية الاسترخاء، التركيز الذهني، وتصفيته من أي تفكير سلبي، حتى لا تشعر بالتوتر فتشد أعصابك، فإذا لم تستطع فحاول تخيل صور المواقف الجميلة في حياتك.

١٠. في نهاية فترة النصف ساعة ستجد أنك قد استرخيت تماماً، وستشعر بالفرق بين مرحلة الاسترخاء والوضع المعتاد .. هذا الفرق المحسوس سيشجعك على ممارسة الاسترخاء بشكل منتظم لمدة نصف ساعة .. ومع تكرار التجربة ستجد أنك تحتاج إلى وقت أقل للقيام به [١].

ثانياً: خطوات عملية للتعامل مع المشكلات.

الناس تجاه المواقف الضاغطة ثلاثة أصناف:

صنف إيجابي يشعر بمشكلته ويستطيع أن يحددها، ويملك المهارات اللازمة للتعامل معها، وهذا لن نتوقف عنده فإن معه زاده وسقاه.

وصنف يشعر بمشكلته يستطيع أن يحددها، ولكنه يفتقد لمهارات التعامل الجيد معها، وليس لديه القدرة على تحليل مشكلته والغوص في أعماقها، والصول إلى أسبابها ودواعيها، فيفشل في حلها، ويظن أن مشكلته مستعصية لا حل لها، ولكن الحقيقة التي ينبغي أن نعيها جيداً؛ أن الفشل في التعامل السليم مع المشكلات المسببة للضغوط لا يعني بالضرورة أن المشكلة مستعصية بقدر ما يعني فشلنا في اتخاذ الأسلوب الأمثل في التعامل معها.

وصنف آخر يعاني من الضغوط؛ ما يحيل حياته إلى قلق وضيق، وفي كثير من الأحيان يجهل مصدره وأسباب تطوره وتفاقمه.

---

(١) انظر: القلق وكيف نتخلص منه، د. زهير السباعي، و د. شيخ إدريس، ص: ١٣١. وانظر: العملية الإرشادية، د. محمد الشناوي، ص: ٣٥٠. وانظر: الاكتئاب، د. عبد الستار إبراهيم، ص: ٢٣٩. وللمزيد من التفصيل في ذلك، انظر من هذا المرجع ص: ٢١٥ – ٢٦٧ .

والذي يهمنا؛ الصنفين الأخيرين، فلكي يتعايشا مع المشكلات التي تقابلهما؛ لابد من تعلم بعض المهارات والخطوات العملية المحددة التي يمكن إتباعها للتعامل الإيجابي مع الضغوط المختلفة، والتي من أهمها:

١ - الشعور بالمشكلة:

وأعني بها ضرورة اقتناع الإنسان بوجود مشكلة تؤرقه وتؤثر في مسيرة حياته، وإدراك أن حلها والتعامل معها بتوفيق الله أمر ممكن، وهو أفضل وأولى وأهم من إغفالها أو تحاشي مواجهتها، وإذا أدرك ذلك، وشعر أن هنالك فعلاً مشكلة تؤرقه ووجد في نفسه العزم على بحثها وإيجاد حل لها فقد توصل إلى نصف العلاج وما بعده أيسر وأسهل، أما إذا أصيب الإنسان باليأس والإحباط، وتجاهل المشكلة على أنها بزعمه لا حل لها، فإن ذلك سيورث عواقب وخيمة جسيمة، من ترام الضغوط وزيادة وقعها، وسيعيش سلبية قاتلة من انعدام الثقة بالنفس والشعور بالأسى والحزن والخيبة والفشل أمام النفس والآخرين.

وتكبر المصيبة وتعظم، حينما يُشعر الإنسان نفسه بعدم وجود مشكلة، وحينما ينافح ويكابر على عدم الاعتراف بها، بينما قد يكتوي أهله بنارها ويعاني أطفاله من آثارها ، وإذا أشعر نفسه بذلك، فلا أمل في حل مشكلاته، ولا رجاء في تجاوز معاناته، ولا يمكن اللجوء إلى ما بعد هذه المرحلة من خطوات التعامل مع المشكلات، حتى يشعر بوجود مشكلة فعلاً، ويقتنع بضرورة البحث عن علاج لها.

٢ - حدد أسباب المشكلة وحللها:

بعد الشعور بوجود مشكلة وتحديدها، تأتي محاولة البحث في بداياتها، وتحليل أسبابها، وهي خطوة مهمة للغاية لأن التعرف على أسبابها وبداية نشأتها؛ يؤدي إلى فهم أشمل للمشكلة ويساعد في حلها وتعرية ملابساتها.

فكم من مشكلة تعقدت واستعصت وتفاقمت نتيجة لإغفال البحث في بداياتها وأسبابها، وذلك أن التعرف على الأسباب الحقيقية للمشكلة هو الضمانة الأولى لوضع الحلول المناسبة لها. ما لم يتم استكشاف هذه الأسباب فستسمر الضغوط وتزداد ضراوتها.

وعلينا أن نكون على حذر من أن نفكر في تحديد مشكلاتنا ونحن في حالة من الانفعال، أو وسط معمعة المشكلة وحرارتها، حيث إن ذلك يجعلها تبدو كبيرة ومعقدة، على حين أن النظر إليها ونحن في حالة من الاسترخاء والهدوء، يجعلها تبدو أصغر، وسوف تصغر أكثر فأكثر عندما نبدأ بمواجهتها.

وإذا استطعت أن تبتعد عن مشكلتك لتعالجها على أنها مشكلة إنسان آخر، فإن ذلك سوف يساعد على تحجيم دور العاطفة أو الانفعال في البحث عن أسباب المشكلة وتحليلها.

ولهذا يقول د. عبد الكريم بكار " كل مشكلة يمكن توصيفها على نحو جيد، هي مشكلة محلولة جزئياً "(١).

وعلينا أيضاً أن نكون على حذر عند تحليل المشكلة فليس شرطاً أن تكون الأسباب خارجية، فما أسهل إلقاء التهم على الغير، وتبرئة النفس التي قد تكون السبب في خلق المشكلات وتفاقمها، ولهذا فإن تحديد أسباب المشكلات وتحليلها واستكشاف بداياتها، لا يوفق لها كل شخص، مما يستوجب مراجعة الطبيب النفسي – إذا اشتدت الضغوط واستعصت – " فإن الله لم ينزل داء إلا وأنزل له شفاء علمه من علمه وجهله من جهله "(٢).

---

(١) العيش في زمانه الصعب، د.عبدالكريم بكار، ص: ١١٥ .

(٢) انظر: مسند أحمد، مسند الكوفيين، برقم: ١٧٧ .

٣ - استعرض الحلول الممكنة للمشكلة واختر الأنسب منها:

إذا اتضحت المشكلة، وبانت معالمها، وانكشف غموضها، بعد تجلية ملابساتها وتحديد أسبابها، فهنا يصبح الحل ظاهراً بنفسه، وقد يكون واحداً لا ثاني له، كما في المثالين السابقين.

أما إذا كانت المشكلة من البداية واضحة، وأسبابها ظاهرة، فإن من الأفضل هنا، وضع عدة خيارات وتصورات لحلها، وقد تكون جميعها مناسبة، إلا أنه ينبغي التروي والتأني لاختيار الأنسب منها، وما أجمل الاستخارة ثم الاستشارة، فما خاب من استخار ولا ندم من استشار.

المطلب الثاني: سبل مواجهة الضغوط بالأساليب العلمية وتنقسم إلى:

١. العلاج النفسي:

الأمراض النفسية – عامة – إنما هي انعكاس للضغوط الانفعالية، وعدم القدرة على التكيف معها، ولكن مهما كان مرض الإنسان، ومهما بلغت درجة يأسه، فإن الرسول صلى الله عليه وسلم أمرنا بالعلاج والتداوي، وأخبرنا وهو الصادق المصدوق فقال: " تداووا فإن الله لم ينزل داء إلا وأنزل له شفاء علمه من علمه وجهله من جهله "(١). وإذا كانت مشكلة الإنسان نفسية وأثرت فيه بدرجة عالية، فهنا لابد من المبادرة إلى مراجعة الشخص المتخصص ذي التجربة والخبرة والدراية في معالجة مثل هذه الأمور قبل أن تستفحل المشكلة، ومن ثم يصعب حلها أو تطول مدة علاجها، ففي زيارة المعالج النفسي مساعدة أكيدة – بإذن الله – في الخروج من الأزمة التي يعاني منها الإنسان أو التخفيف منها على أقل الأحوال، حيث تستجيب كثير من الحالات للضغوط أكثر من غيرها نتيجة للعامل الوراثي، أو نتيجة لخلل في وظائف

---

(١) انظر: مسند أحمد، مسند الكوفيين، برقم: ١٧٧٢٨ .

الغـدد أو الهرمونـات، أو غيرهـا ، ولا يسـتطيع أن يشـخّص مثـل هـذه الأمـراض ويعالجهـا بالعقـاقير والأدويـة أو العمليـات الجراحيـة ، سـوى الطبيـب النفسـي المتخصـص، فكـم مـن الأشـخاص الـذين يتـأثرون بالضـغوط اليسـيرة نتيجـة لأسباب عضوية، كأن تفرز الغدد الدرقية أو الكظرية ... أكثر أو أقل من الطبيعي، فتحول حياتهم إلى ألوان من العقد النفسية المؤلمة – من قلق وكآبة وهوس .. – لا يعرفون لها سبباً ولا يجدون لها حلا؛ إلا بالتردد على المشعوذين والدجالين من السحرة والكهنة، بحثاً عن الخلاص مما يعانون من الوساوس القاهرة والضغوط المتراكمة. وإذا كان للمعالج النفسي هذا الأثر الفعال – بإذن اللّه – في كثير من الأمراض النفسية أو التخفيف منها؛ فإن ما يؤسف له أن هناك الكثير من أفراد مجتمعنا، مازالوا يظنون أن المرضى النفسي، إنما هو عبارة عن تقلبات يسيرة في الشعور والمزاج من حزن وكآبة وقلق وخوف، وأن هذه أمور يمكن السيطرة عليها والتخلص منها تماماً دون الرجوع إلى خدمات الطبي النفسي والدخول في دهاليزه والتورط في أدويته! وبالتالي يخرج الإنسان نفسه وصمة المرض النفسي، رغم معاناته وآلامه النفسية التي تزداد يوماً بعد آخر، إلى أن يتوغل المرض في شخصيته وعقله ونفسه، ثم يمتد أثره إلى أهلـه وعملـه ومـن حولـه، وقـد يخـدع المـريض نفسـه بتكـرار الـذهاب للمعالجين بالرقية والتنقل بينهم لعلهم يكتشفون فيه سحراً، أو عيناً، أو مساً، مع علمه وقناعته الداخلية بخلوه من ذلك، ولكن هرباً من مواجهة المحيط الاجتماعي الذي ينظر للمرض النفسي على أنه عار وعيب في الشخص، ويعكس خللاً في دينه أو سلوكه، أو أخلاقه !! [1].

وغاب عن أولئك أن العلاج النفسي، يعدّ اليوم علماً قائماً بذاته، وقد خطا خطوات جبارة في السنوات الأخيرة، خاصة في ظل المحاولات الجادة، التي بذلت ومازالت لأسلمة علم النفس وتأصيله إسلامياً.

---

(١) انظر: توعية المرضى ..، د. محمد الصغير، ص: ٥٨ – ٦٠ .

ويهدف العلاج النفسي بشكل عام، إلى مساعدة المريض نفسياً على التخلص من معاناته، وتمكينه من الاستمتاع بحياته في صحة ووئام، من خلال تحقيق الأهداف التالية:

١ - تغيير أنماط السلوك غير المتوافق.

٢ - تخفيف الظروف البيئية التي تشكل ضغوطاً نفسية غير محتملة.

٣ - رفع كفاية التعامل مع الفرضيات الخاطئة عن النفس وعن العالم المحيط بالإنسان.

٤ - تحقيق رؤية إيجابية للهوية والصورة عن الذات، والقبول بها والتعامل بمقتضاها[١].

والعلاج النفسي بمعناه العام " نوع من العلاج تستخدم فيه طريقة نفسية لعلاج مشكلات أو اضطرابات أو أمراض ذات صبغة انفعالية يعاني منها المريض وتؤثر في سلوكه، وفيه يقوم المعالج النفسي – وهو شخص مؤهل علمياً وعملياً وفنياً – بالعمل على إزالة الأعراض المرضية الموجودة أو تعديلها أو تعطيل أثرها، مع مساعدة المريض على حل مشكلاته الخاصة والتوافق مع بيئته، واستغلال إمكاناته على خير وجه ومساعدته على تنمية شخصيته ودفعها في طريق النمو النفسي الصحي، حيث يصبح المريض أكثر نضجاً وأكثر قدرة على التوافق النفسي في المستقبل "[٢].

بالإضافة إلى " تغيير أفكار المريض عن نفسه، وعن الناس، والحياة، والمشكلات التي عجز عن مواجهتها من قبل وكانت سبباً في قلقه. وحينما تتغير أفكار المريض النفسي نتيجة للعلاج، فإنه يصبح أقدر على مواجهة مشكلاته، وأقدر على حلها، بل إنه غالباً ما يرى أن مشكلاته التي كانت تقلقه في الماضي والتي أدت إلى مرضه؛ لم تكن في الحقيقة بالضخامة التي

---

(١) القلق وكيف تتخلص منه، د. زهير السباعي، و د. شيخ إدريس، ص: ٧٢ .

(٢) الصحة النفسية والعلاج النفسي، د. حامد زهران، ص: ١٨٣ .

كان يتوهمها، ولم يكن هناك في الحقيقة مبرر يدعو إلى قلقه الشديد بسببها "[1].

٢. العلاجات النفسية والدوائية

أولاً: العلاجات النفسية:

وهي أنواع متعددة، ويحدد أهميتها نوع الحالة والمرض الذي يعاني منه الشخص، وقد تكون جميعها مناسبة لعلاج حالة واحدة، ومن هذه الأنواع:

١ - العلاج العقلاني الانفعالي.

٢ - العلاج السلوكي.

ثانياً: علاجات نفسية ودوائية:

العلاج النفسي قد يحتاج في كثير من أنواعه إلى دعمه بالعقاقير الطبية، خصوصاً بعض أنواع الرهاب، والوسواس القهري، والاكتئاب. والتي سنسوقها كنماذج، كونها تُعد أكثر الأمراض النفسية شيوعاً وانتشاراً في جميع المجتمعات.

الرهاب:

هو حالة مرضية تصيب بعض الأفراد بالخوف في بعض المواقف أو الأماكن، دون وجود ما يبرر ذلك.

---

(١) القرآن وعلم النفس، د. محمد نجاتي، ص: ٢٥٩ .

المبحث الثاني

أوجه الاستفادة منها في العصر الحاضر

لا شك أن للضغوط النفسية وسبل مواجهة فوائد تعود على الداعية متى ما أجاد فن التعامل والتعايش معها ويتبين ذلك من خلال مايلي:

أولاً: فوائد للداعية:

١. **التعامل الايجابي مع الضغوط:**

على الداعية ان يعلم ان الفرح أو الحزن، والرضى أو الغضب، والأمن أو الخوف، والمحبة أوالكراهية، كلها انفعالات لا تخلو عنها حياة الداعية، بل لعلهّ ليس لدعوته طعم أو معنى دون أن تتعاقب عليه هذه الانفعالات؛ ليعرف قيمة الفرح بعد الحزن، والرضى بعد الغضب،والأمن بعد الخوف،والنجاح بعدالفشل .... وهكذا.

٢. **الاجتناب والابتعاد عن مسببات الضغوط:**

على الداعية ألا يقحم نفسه في المواقف التي تجعله يتعرض للضغط بأنواعه، فذلك هو منهج الأنبياء والرسل عليهم السلام ومن الأمثلة على ذلك، موقف نبي الله موسى عليه السلام قال تعالى: ﴿ **فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفًا** ﴾[1].

ومن الأمثلة كذلك ما تعرض له نبي الله يوسف عليه السلام من كيد النساء ودعوته للوقع في الفاحشة فآثر الابتعاد قال تعالى على لسان نبيه يوسف عليه السلام قال تعالى: ﴿ **ربِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ**﴾[2].

٣. على الداعية أن يقوي نفسه ويحصنها بالإيمان والعلم والإخلاص:

أ. على الداعية أن يكون مؤمناً بما يدعو إليه إيماناً حقيقياً لا لمجرد التقليد والتبعية التي تقوم على غير علم.

ب. على الداعية أن يكون عالماً عاملاً بما يدعو إليه.

ج. على الداعية أن يكون مخلصاً في عمله يبتغي رضى الله في دعوته، لا يهمه رضى الناس والجمهور كما يقال.

د. متابعة الداعية لمنهج خير الدعاة محمد عليه الصلاة والسلام والرسل من قبله عليهم السلام مما يتفق للداعية النجاح في دعوته.

٤. حاجة الداعية للتدريب على ضبط الانفعالات النفسية[3]:

يستطيع الداعية بما حباه الله من ذكاء واستعداد للتعلم والتخلق والتربية أن يقوم بضبط إرادي ذاتي لانفعالاته، وهذا ما تؤكده الدراسات النفسية، كما تؤكد في الوقت نفسه على ضرورة إخضاع الانفعالات

---

(١) سورة القصص،الآية: ٢١ .

(٢) سورة يوسف،الآية: ٣٣ .

(٣) انظر: أصول علم النفس العام، د .عبد الحميد محمد الهاشمي ،ص ١٧٥ .

النفسية لعوامل التدريب الانضباطي؛ لضمان الصحة النفسية والجسدية على حد سواء.

فالغضب الجانح وآثاره السيئة، والخوف المفرط وآثاره السلبية كل ذلك يجب أن يناله نوع من التدريب المقصود على الضبط، كما ينبغي في الوقت نفسه التشجيع على الغضب المحمود والخوف المحمود والمحبة المحمودة والتنافس المفيد.

و لا شك أن عملية الضبط التربوي لهذه الانفعالات لا تتم بين عشية أو ضحاها بل تحتاج إلى وقت طويل ل تِلُمْ سَ نتائجها الإيجابية.

ولا يعني ضبط الانفعالات النفسية القضاء عليها أصلاً، فإن ذلك محال، كما لا يعني ذلك إماتة الانفعالات أو كبتها أو قهرها، وإنّما يعني حسن رعايتها وسلامة توجيهها، فهذا هو المراد بالتدريب على ضبط الانفعالات.

ومن العوامل المساعدة على ذلك ما يلي:

أ - أن يتعلم الداعية كيف يسيطر على حركاته وتعبيراته الانفعالية الظاهرية التي تخضع للضبط الإرادي، فالإنسان الذي يتعلم كيف يحفظ اتزان وجهه وجسمه ولسانه بعيدا في مواقف الانفعال يكون قد أحرز تقدما في التربية النفسية يساعده كثيراً في تخفيف الطغيان الانفعالي الداخلي، وإنمّا الخُلُق بالتخلُّق، والطبع بالتطبعُّ.

ب -أن يبتعد الداعية قدر الإمكان عن المواقف المثيرة للانفعالات الحادة؛ لأنّ وجود الداعية في مواقف الإثارة يتطلب منه مزيدا من القوة في كبح جماح نفسه،والمراد بالابتعاد تجنب مثيرات الانفعالات زمانا ومكاناً، كما يعني ذلك تجاهل الموقف المثير أو الشخص المثير، وما

أجمل التعبير القرآني عن هذا المعنى في قوله تعالى: ﴿ وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الأَرْضِ هَوْناً وَإِذَا خَاطَبَهُمْ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلاماً﴾[1] .

ت -عند التعرض لمواقف طارئة ومثيرة يعدل العاقل إلى تغيير الأجواء المهيمنة عليه انفعاليا ً وذلك بإشغال طاقة الجسم بنشاطات أخرى بعيدة عن الأعراض الانفعالية .وماأجمل التوجيه النبوي لنفسية الإنسان إذا ثار بها الغضب أن يسكت إن كان متكلما وأن يجلس إذا كان قائما وأن يضطجع إذا كان جالسا ً وأن يستعيذ بالله من الشيطان الرجيم،فإذا لم يذهب عنه الغضب فليقم وليتوضأ ، فتلك وسائل عملية جسمية لاستهلاك الطاقة الزائدة في نشاط نفسي مفيد.

ث -ينبغي إثارة الانفعالات في مواطنها المحمودة، فالغضب لله، والخوف منه، والحزن على التقصير في طاعته، والبكاء من خشيته، والغيرة من أن تنتهك محارمه، والحياء منه حق الحياء، كلها انفعالات محمودة جاءت الآيات والأحاديث بالحث على إثارتها في النفووسه،و أسلوب تشريعي تربوي رفيع يهذ بِّ في النفس انفعالاتها ، ويرشدها إلى مايصلُح حالها في العاجل والآجل، قال تعالى: ﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۞ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴾[2] .

٥. على الداعية تخفيف وطأة الحزن على النفس وهذه بعض الطرق الوقائية والعلاجية:

أ. أن يستحضر الداعية أن طبيعة النفس الضعف والمحدودية، وأن طبيعة الحياة المكابدة،والمشقة،وأنهّ عرضةٌ للابتلاء والاختبار في هذه الحياة،لما يصيب الداعية من مسببات الهموم

ب. استشعار الأجر العظيم من الله بسبب الهموم والأحزان.

---

(١) سورة الفرقان،الآية: ٦٣.

(٢) سورة الشمس،الآيتان: ٧، ٨ .

ت. اعتماد سياسة اليسر والسهولة في حياة الداعية، بعيدا عن التعقيد في الأفكاروالمشاعر، فذلك طريق الملل من الحياة واستثقالها، وتبرم النفس منها ،ولذاجاء دين الإسلام مؤكدا على يسر الشريعة، وسهولة الشخصية الإسلامية في السمات والمعاملة.

ث. التسليم واليقين بقضاء الله وقدره، فإن الإيمان بذلك ي عُد من الأسس التي يستندعليها المرء ويستأنس بها عند تغير الأحوال، ووقوع الكوارث والمصائب.

ج. اللجوء إلى الخالق الذي بيده مقاليد الأمور يصرِّ فها كيف يشاء، وفي ،القرآن العظيم وسنة سيد المرسلين من الأذكار والأدعية المشتملة على كشف الغموم والكروب الشيء الكثير.

ح. النهوض إلى العمل المثمر والجد والتحصيل؛ لدفع المصائب والأحزان، فإن العجز طريق إلى الأسف والحسرة؛ لما ينتج عنه من تقصير وتفريط.

خ. العلاج بالتنفيس ولذا جاء الشرع بإقرار الحزين على البكاء، ولم ينهه عن ذلك ما لم يتجاوز الحدود الطبيعية.

٦. ويمكن ذكر بعض الفوائد العامة:

١. الضغوط النفسية تكشف للداعية حقيقة نفسه
٢. تتكشف للداعية جوانب القوة والضعف في شخصيته فيعمل على تطوير نفسه وتأهيلها بالدورات والمهارات اللازمة.
٣. الضغوط تحفز الداعية للجد والمثابرة.
٤. الضغوط تجعل الداعية أكثر تفهم وتعقل وعدم استعجال النتائج.
٥. الضغوط تجعل الداعية يبتعد عن المرجفة والمخدلة وهل التطرف.
٦. الضغوط تكشف للداعية ما يبته الأعداء وخصوم الدعوة.
٧. الضغوط تجعل الداعية يعتذر لنفسه ولإخوانه.

ثانياً: فوائد في استنباط بعض الأحكام والمسائل:

١. حكم الدعوة إلى الله حال الإنفعال النفسي الناتج عن الضغوط:

إذا علمنا أن القاضي، والمفتي يحرم أن يفتي في حال لا يجوز أن يحكم فيها، وقد صرحَّ الفقهاء بأنّه لا ينبغي للمفتي أن يفتي في حال شغل قلبه، وتغير أخلاقه وخروجه عن الاعتدال ومن أمثلة ذلك :حال الغضب وما يجري مجراه[1]، قال النووي رحمه الله: ينبغي أن لا يفتي في حالة خُغُ ليرُقةٍّ ، وتُشغْلِ قلبهَ، وتمنعه التأمل: كغضبٍ وجوعٍ وعطشٍ وحزن وفرحٍ غالبٍ، ونعاسٍ، أو ملل أو حرٍ مزعجٍ، أو مرضٍ مؤلم، أو مدافعة حدث، وكل حال يشتغل فيه قلبه، ويخرج عن حد الاعتدال..) [2].

الخاتمة

الحمد لله الذي هدانا للإسلام، وما كنّا لنهتدي لولا أن هدانا الله، والصلاة والسلام على من كانت بعثته خيراً وسعادة لأمة، فقد روى أبو هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: ((إِنَّمَا مَثَلِي وَمَثَلُ أُمَّتِي كَمَثَلِ رَجُلٍ اسْتَوْقَدَ نَاراً. فَجَعَلَتِ الدَّوَابُّ وَالْفَرَاشُ يَقَعْنَ فِيهِ. فَأَنَا آخِذٌ بِحُجَزِكُمْ وَأَنْتُمْ تَقَحَّمُونَ فِيهِ))[3].

فقد بلّغ رسول الله ﷺ الأمانة، ونصح الأمة، وجاهد في الله حق جهاده، وترك أمته على البيضاء ليلها كنهارها، لا يزيغ عنها إلا هلك، ورغّب أتباعه ﷺ في حمل لوائه، والاقتداء بهديه، والاستنان بسنته.

واني أحمد الله على كريم فضله، وجزيل نعمائه ،وأسأله المزيد من العون والتوفيق والسداد.

---

(١) انظر: الفتاوى الهندية ٢٩٧/٣ ، وآداب المفتي والمستفتي ص١١٣

(٢) انظر: مقدمة كتاب المجموع للنووي ٧٦/١ .

(٣) أخرجه مسلم، الحديث رقم ٢٢٨٤.

ويطيب لي في ختام هذا البحث أن أسجل أهم النتائج والتوصيات:

أولاً : أهم النتائج فيمكن تلخيصها في الآتي :

١. أن للضغوط النفسية أثاراً واضحة في حياة الداعية ،إذا تم التعامل معها بصورة إيجابية تمكن الداعية من استثمار هذه الضغوط لتكون دافعاً ومحفزاً لتبليغ دين الله.
٢. الدعاة وعلى رأسهم الأنبياء والرسل عليهم السلام واجهوا خلال دعوتهم مظاهر الضغوط النفسية.
٣. إن معالجة الضغوط لا تعني التخلص منها ، أو تجنبها ، واستبعادها من حياتنا ، فوجود الضغوط في حياتنا أمر لازم، ولكل فرد منا نصيبه من الأحداث اليومية بدرجات متفاوتة ، ووجودها لا يعني أننا مرضى.
٤. التعايش مع الضغوط، تقتضي منا الوقوف عند بعض الأساليب والمفاهيم الأساسية التي قد تخفى على البعض أولا يفكر فيها ، نظراً لانشغاله بتراكم مشكلاته وكثرة همومه ، رغم كونها عاملاً أساساً لا غنى عنه ، لمن يريد التعامل الجيد مع الضغوط أو التخفيف من آثارها السلبية.
٥. على الداعية أن يطور نفسه ، بعد معرفة ما يؤثر فيه وفي سلوكه.
٦. ديننا في أوامره وتعاليمه يجعل النفس سليمة من الأمراض والعلل.
٧. نمتلك ولله الحمد أرثاً ثقافياً عبر كتب التراث الإسلامي الأصيل ،لعلمائنا وسلفنا الصالح يغنينا عن بعض مالا نفع فيه من بعض كتب الغرب.
٨. على الداعية الاستفادة من بعض الدراسات النفسية المؤصلة.
٩. الداعية يدعو الناس وهو بحاجة لدعوة نفسه التي بين جنبيه.

ثانيا : أهم التوصيات فهي على النحو الآتي :

١. لا شك أن موضوع الضغوط النفسية من الموضوعات الهامة التي تحتاج إلى مزيد من البحث والدراسة وما هذا البحث إلا نواه لدراسات أخرى متخصصة ،وهناك مواضيع يوصي الباحث ببحثها ومن أبرزها ما يلي:

أ. أثر العوارض النفسية على الداعية.

ب. الضغوط النفسية علي المدعو في ضوء الكتاب والسنة.

ت. انفعالات الأنبياء والرسل عليهم السلام دراسة دعوية

٢. تعريف الضغوط النفسية من المحاولات التي يكتنفها الكثير من الصعوبات وذلك لأن الضغوط النفسية تعتبر من الظواهر المعقدة والمتداخلة تحتاج إلى دراسة تأصيلية مكثفة .

٣. عند دراستي لبعض مسائل البحث لم أجد لها كلاما لعلمائنا ، الأمر الذي جعلني أجد صعوبة في التعامل معها ،لان الحكم على الشيء فرع عن تصوره و قد يكون عدم التخصص حائلا دون فهم أعمق للمسألة ، فكم هو جميل أن يكون هناك تعاون بين المختصين في علمي الشريعة والنفس سواء على مستوى الأفراد أو المؤسسات العلمية.

ولا شك أن تعاونا من هذا القبيل سيؤتي ثماره يانعة بإذن الله

هذا ما أحببت تسجيله في ختام هذه الرسالة ، وحسبي أني بذلت الجهد والطاقة، فإن يكن قولي صوابا فمن الله وحده، وله المنّة والفضل، وإن يكن خطأ فمني ومن الشيطان، والله ورسوله منه بريئان.

وإن من حقي على كل من قرأ هذا الموضوع أن يقُدمِّ النصح والتوجيه، وأن يسد الخلل، ويغفرِ الزلل؛ فإن المؤمنين نصحة والمنافقين غششة.

واسأله أن يوفقنا جميعا لصالح القول والعمل، وأن يجُنبنا مواطن الزيغ والزلل، إنه ولي ذلك والقادر عليه، وصلى الله وسلم وبارك على سيد الأولين والآخرين سيدنا ونبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

الفهارس

١ - فهرس الآيات القرآنية الكريمة .

٢ - فهرس الأحاديث النبوية .

٣ - فهرس المصادر والمراجع .

٤ - فهرس محتويات البحث .

فهرس الآيات

		الظَّالِمِينَ ﴾
٣٢	الأحزاب	﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللهِ عَلَيْكُمْ . . . وَزُلْزِلُوا زِلْزَالاً شَدِيداً ﴾
٣٢	القصص	﴿ فَأَصْبَحَ فِي المَدِينَةِ خَائِفاً يَتَرَقَّبُ فَإِذَا الَّذِي اسْتَنْصَرَهُ بِالأَمْسِ يَسْتَصْرِخُهُ قَالَ لَهُ مُوسَى إِنَّكَ لَغَوِيٌّ مُبِينٌ ﴾
٣٣	القصص	﴿ فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفاً يَتَرَقَّبُ قَالَ رَبِّ نَجِّنِي مِنَ القَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴾
٣٣	الأحزاب	﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللهِ عَلَيْكُمْ . . . وَزُلْزِلُوا زِلْزَالاً شَدِيداً ﴾
٣٤	مريم	﴿ فَأَجَاءَهَا المَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسْيَاً مَنْسِيَّاً ۞ فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلاَّ تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيَّاً ﴾
٣٦	التوبة	﴿ لَقَدْ تَابَ اللهُ عَلَى النَبِيِّ وَالمُهَاجِرِينَ وَالأَنْصَارِ . . . إِنَّ اللهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ ﴾
٣٦	يوسف	﴿ وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسَفَى عَلَى يُوسُفَ ... وَأَعْلَمُ مِنَ اللهِ مَا لاَ تَعْلَمُونَ ﴾
٣٧	الفرقان	﴿ وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ ... وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلإِنْسَانِ خَذُولاً ﴾
٣٨	الأعراف	﴿ رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ ﴾
٣٨	الأعراف	﴿ قَالَ رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِأَخِي وَأَدْخِلْنَا فِي رَحْمَتِكَ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ﴾
٣٨	الأعراف	﴿ وَاتَّخَذَ قَوْمُ مُوسَى مِنْ بَعْدِهِ مِنْ حُلِيِّهِمْ عِجْلًا جَسَدًا لَهُ خُوَارٌ أَلَمْ يَرَوْا أَنَّهُ لَا يُكَلِّمُهُمْ وَلَا يَهْدِيهِمْ سَبِيلًا اتَّخَذُوهُ

وَكَانُوا ظَالِمِينَ ﴾		
﴿ وَذَا النُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَن لَّن نَّقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَن لَّا إِلَهَ إِلَّا أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴾	الأنبياء	٣٩
﴿ وَلاَ تَكُنْ كَصَاحِبِ الْحُوتِ إِذْ نَادَى وَهُوَ مَكْظُومٌ ﴾	القلم	٤٠
:﴿ وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفاً . . . وَلاَ تَجْعَلْنِي مَعَ القَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴾	الأعراف	٤٠
﴿ فَرَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفاً قَالَ يَا قَوْمِ أَلَمْ يَعِدْكُمْ رَبُّكُمْ وَعْداً حَسَناً أَفَطَالَ عَلَيْكُمُ العَهْدُ أَمْ أَرَدْتُمْ أَنْ يَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبٌ مِنْ رَبِّكُمْ فَأَخْلَفْتُمْ مَوْعِدِي... ﴾	طه	٤٠
﴿ وَهِيَ تَجْرِي بِهِمْ فِي مَوْجٍ كَالجِبَالِ وَنَادَى نُوحٌ ابْنَهُ وَكَانَ فِي مَعْزِلٍ يَا بُنَيَّ ارْكَبْ مَعَنَا وَلاَ تَكُنْ مَعَ الكَافِرِينَ ۞ قَالَ سَآوِي إِلَى جَبَلٍ يَعْصِمُنِي مِنَ المَاءِ قَالَ لاَ عَاصِمَ اليَوْمَ مِنْ أَمْرِ اللّهِ إِلاَّ مَنْ رَحِمَ وَحَالَ بَيْنَهُمَا المَوْجُ فَكَانَ مِنَ المُغْرَقِينَ ﴾	هود	٤٢
﴿ قَالَ يَا بُنَيَّ لاَ تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَى إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْداً إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴾	يوسف	٤٢
{إِنَّكَ مَيِّتٌ وَإِنَّهُم مَّيِّتُونَ}	الزمر	٥١
{وَمَا مُحَمَّدٌ إِلاَّ رَسُولٌ قَدْ خَلَتْ مِن قَبْلِهِ الرُّسُلُ أَفَإِن مَّاتَ أَوْ قُتِلَ انقَلَبْتُمْ عَلَى أَعْقَابِكُمْ وَمَن يَنقَلِبْ عَلَى عَقِبَيْهِ فَلَن يَضُرَّ اللّهَ شَيْئًا وَسَيَجْزِي اللّهُ الشَّاكِرِينَ}	آل عمران	٥١
{ مَنْ عَمِلَ صَالِحاً مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً }	النحل	٦٤

{ ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ }	الروم	٦٤
{ أَوَلَمَّا أَصَابَتْكُمْ مُصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلَيْهَا قُلْتُمْ أَنَّى هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ }	آل عمران	٦٥
{ وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ }	الشورى	٦٥
{ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً }	الطلاق	٦٦
{ فَسَاهَمَ فَكَانَ مِنَ الْمُدْحَضِينَ . فَالْتَقَمَهُ الْحُوتُ وَهُوَ مُلِيمٌ }	الصافات	٧٩
{ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لا إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنْ الظَّالِمِينَ }	الأنبياء	٧٩
{ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنْ الْغَمِّ }	الأنبياء	٧٩
{ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ }	الأنبياء	٧٩
{ فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفًا }	القصص	٩٩
{ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ }	يوسف	٩٩

فهرس الأحاديث

فقالت عائشة: تربت يداك، وألّت. قالت فقال رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم: " دعيها، وهل يكون الشبه إلا من قبل ذلك، إذا ماؤها ماء الرجل أشبه أخواله، وإذا علا ماء الرجل ماءها أشبه أعمامه"	
عن النبي صلى اللّه عليه وسلم أنه قال: " لا يتمنى أحدكم الموت ولا يدع به من قبل أن يأتيه، إنه إذا مات انقطع عمله، وإنه لا يزيد المؤمن عمره إلا خيراً "	٧٨
" لا يتمنين أحدكم الموت لضر أصابه، فإن كان ولابد فاعلاً فليقل: اللهم أحيني ما كانت الحياة خيراً لي وتوفني إذا كانت الوفاة خيراً لي "	٧٨
" دعوات المكروب اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح شأني كله لا إله إلا أنت "	٧٩
عن رسول صلى اللّه عليه وسلم: "دعوة ذي النون إذ هو في بطن الحوت: { لا إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنْ الظَّالِمِينَ } فإنه لم يدع بها مسلم ربه في شيء قط إلا استجاب له "	٧٩
" يجب الفأل الحسن ويكره الطيرة "	٨٠
حينما كان صلى اللّه عليه وسلم يتحنث في غار حراء الليالي ذوات العدد، جاء جبريل عليه السلام يوماً، فقال له: " اقرأ، ...... اقْرَأْ وَرَبُّكَ الأَكْرَمُ }	٨٦
" تداووا فإن اللّه لم ينزل داء إلا وأنزل له شفاء علمه من علمه وجهله من جهله "	٩٥
إِنَّمَا مَثَلِي وَمَثَلُ أُمَّتِي كَمَثَلِ رَجُلٍ اسْتَوْقَدَ نَاراً.	١٠١

المراجع

١. أصول علم النفس ، احمد عزت راجح ،ط٤ ، المكتبة المصرية الحديثة ١٩٨٩م.

٢. أثر الظروف النفسية والاجتماعية في سلوك الداعية، د. محمد أبو زيد، ط١، دار العرفاء للطباعة والنشر،المنصورة مصر، ١٤١٢هـ.

٣. إصلاح المجتمع، محمد بن سالم البيجاني ، ط١ ، دار العلم، بيروت - لبنان ، ١٩٨٣م.

٤. أصول علم النفس ، احمد عزت راجح ،ط٤ ، المكتبة المصرية الحديثة ١٩٨٩م

٥. إحياء علوم الدين ، لأبي حامد الغزالي ، أبو حامد الغزالي، تخريج: الحافظ العراقي، دار الكتاب العربي ، بلا تاريخ طبع.

٦. إعلام الموقعين عن رب العالمين ، ابن القيم، ابو عبد الله محمد بن أبي بكر، راجعه وعلّق عليه: طه عبد الروؤف. بلا طبعة بيروت: دار الجيل للنشر والتوزيع. بلا تاريخ .

٧. الإكتئاب،اضطراب العصر الحديث،ابراهيم عبدالستار، ط١٩٩٨م، عالم المعرفة،الكويت

٨. الامام الممتحن احمد بن حنبل ، البهي الخولي ، ط١ ،المكتب الاسلامي، بيروت، بلا تاريخ طبعه.

٩. البداية والنهاية، أبو الفداء إسماعيل بن كثير،ط٤، مكتبة المعارف، بيروت، ١٤٠٢هـ،دائرة المعارف الإسلامية . أحمد الشنتناوي، وآخرون، بلا طبعة، بيروت: دار المعرفة. بلا تاريخ.

١٠. التعامل مع الضغوط النفسية ،د. احمد نايل عزيز، د. احمد عبداللطيف ابواسعد ،ط الاولى ٢٠٠٩م دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
١١. التبيان في أقسام القرآن ، لابن قيم الجوزية، المؤلف : محمد بن أبي بكر أيوب الزرعي، الناشر : دار الفكر.
١٢. التصوير الفني في القران ،لسيد قطب ،دار الشروق ٢٠٠٤م.
١٣. تصوير الانفعالات النفسية في القران الكريم ،صالح ملا عزيز ،
١٤. الرحيق المختوم، صفي الرحمن المباركفوري، ط٢ ،دار القلم، بيروت ١٤٠٨هـ.
١٥. زاد المعاد في هدي خير العباد، الإمام ابن قيم الجوزية، تحقيق: شعيب الأرناؤوط وعبدالقادر الأرناؤوط، ط١٣ ،مؤسسة الرسالة، بيروت: ١٤١٠هـ
١٦. سير أعلام النبلاء، محمد بن أحمد الذهبي، تحقيق وتخريج: شعيب الأرنؤوط، ط٣، مؤسسة الرسالة، بيروت ١٤٠٥هـ/١٩٨٥م.
١٧. لسان العرب، محمد بن مكرم بن منظور الأفريقي المصري، دار صادر، بيروت ، الطبعة الأولى.
١٨. دراسات فنية في قصص القرآن، تأليف:محمود البستاني ،ط١، مجمع البحوث الإسلامية، ١٩٨٨م.
١٩. الصحاح (تاج اللغة العربية وصحاح العربية) ، إسماعيل بن حماد الجوهري، دار العلم للملايين ، بيروت، ط٤، ١٩٩٠م .
٢٠. النهاية في غريب الحديث والأثر ، أبو السعادات المبارك بن محمد الجزري ، تحقيق : طاهر أحمد الزاوى ، محمود محمد الطناحي، المكتبة العلمية ، بيروت ، ١٣٩٩هـ - ١٩٧٩م ،
٢١. الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم، جميل حسن الطهراوي، بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الدولي الأول القرآن

الكريم ودوره في معالجة قضايا الأمة الذي ينظمه مركز القرآن الكريم والدعوة الإسلامية بكلية أصول الدين - الجامعة الإسلامية – غزة عام ١٤٢٩ هـ

٢٢. الروح ،لابن القيم،تحقيق :محمد اسكندر يلدا ،ط١ ،دار الكتب العلميه بيروت، ١٤٠٢هـ -١٩٨٢م .

٢٣. المدخل إلى علم الدعوة، د. محمد أبو الفتح البيانوني، ط/١ مؤسسة الرسالة، بيروت: ١٤١٠هـ/١٩٨٩م.

٢٤. الضغوط النفسية لدى المرشدين المدرسين بمراحل التعليم العام بمدينة مكة المكرمة رسالة ماجستير غير منشورة للباحث ،أيمن بن عبدالباقي بن عبدالرزاق الصديق.جامعة ام القرى.

٢٥. ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية ،تأليف: عبد المعطي، حسن،جامعة الزقازيق (١٩٩٢م).

٢٦. مستويات ضغوط العمل بين الممرضين القانونيين، زهير الصباغ، مجلة البصائر، مجلد ٣،ع ٢ ١٩٩٩م.

٢٧. مصادر الضغوط في العمل لدى المعلمين، عويد مشعان، مجلة جامعة دمشق.، العدد الأول٢٠٠٠ م.

٢٨. مستوى الضغوط المهنية في المؤسسات الإعلامية ،علي القرني، مجلة جامعة الملك سعود ، ،ع١ ٢٠٠٣م.

٢٩. المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، د. صالح العساف، مكتبة العبيكان، الرياض ، ط١، ١٤٠٦هـ.

٣٠. ضوابط المعرفة وأصول الاستدلال والمناظرة، د. عبدالرحمن بن حسن حبنكه الميداني، دار القلم ، دمشق ، ط٣، ١٤٠٨هـ .

٣١. المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، د. صالح العساف، مكتبة العبيكان، الرياض ، ط١، ١٤٠٦هـ.

٣٢. الكشاف عن حقائق التنزيل وعيون الأقاويل، تأليف:محمود بن عمر الزمحشري، تحقيق محمد الصادق قمحاوي، ج٢ ، بلا طبعة، القاهرة: شركة مكتبة ومطعة مصطفى الباني الحلبي وأولاده.
٣٣. http://www.bayan-alquran.net/forums/showthread.php?t=3255:
٣٤. ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. د.علي العسكر، ط٣، القاهرة ١٤٢٤هـ، دار الكتاب الحديث.
٣٥. الضغوط النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة بمدينة أبها، ،للباحث : على بن محمد الوليدي، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة أم القرى١٤٢٤ هـ.
٣٦. الصحة العقلية، د. سعد جلال ، بلا طبعة ، دار الفكر العربي، بيروت.
٣٧. مجلة النبأ ، مقال لسعد الإمارة ، ١٤٢١هـ ،على الرابط: www.annabaa.org /nba45/thekot.htm
٣٨. مهارات إدارة الضغوط ، سلسلة مهارات تطوير الأداء تأليف د. محمد عبدالغني هلال ، دار قرطبة ١٤٢٩هـ
٣٩. في ظلال القرآن، سيد قطب.
٤٠. الجرس والإيقاع في تفسير القرآن، د. كاصد ياسر حسين، مجلة آداب الرافدين، جامعة الموصل، العدد التاسع ايلول ١٩٧٨م.
٤١. جماليات المفردات القرآنية: د. أحمد باسوف، ط٢ ١٤٩٩هـ، دار المكتب للطباعة والنشر، سوريا.
٤٢. الفوائد، محمد بن أبي بكر ابن القيم الجوزي، تحقيق: بشير محمد عيون، الناشر مكتبة المؤيد، الرياض، ط٢/ بيروت ١٤٠٨هـ/١٩٨٨م.
٤٣. جواهر البلاغة في المعاني والبيان والبديع، أحمد الهاشمي، ط١، دار الفكر للطباعة بيروت، ١٩٩٤م.

٤٤. دراسات فنية في قصص القرآن، د. محمد البستاني، مجمع البحوث الإسلامية، ط١.

٤٥. سيكولوجية القصة في القرآن، د. التهامي نفرة، الشركة التونسية، ١٩٦٣م.

٤٦. الصورة الفنية معياراً نقدياً، د. عبدا لإله الصائغ، ط١، دار الشؤون الثقافية، بغداد، ١٩٨٧م.

٤٧. الجامع لأحكام القرآن الكريم، الإمام القرطبي، تحقيق: د. عبدالله بن عبدالمحسن التركي، ط/١، مؤسسة الرسالة، بيروت: ١٤٢٧هـ.

٤٨. التعريفات علي بن محمد الجرجاني، تحقيق: د. عبدالرحمن عميرة، ط/١ دار عالم الكتب، بيروت: ١٤٠٧هـ/١٩٨٧م ،

٤٩. تصوير الانفعالات النفسية في القران الكريم ،صالح ملا عزيز ،

٥٠. المفردات في غريب القران، أبو القاسم الحسين بن محمد الأصفهاني، تحقيق: محمد سيد كيلاني، دار المعرفة للطباعة والنشر، بيروت: دون سنة طبع.

٥١. روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني، للالوسي، تحقيق : علي عبد الباري عطية، دار الكتب العلمية .

٥٢. فتح الباري شرح صحيح البخاري، الإمام الحافظ أحمد بن حجر العسقلاني، تحقيق: محمد فؤاد عبدالباقي وآخرون ، ٤٦٣/١٠ ، ط/٢، دار الريان للتراث، القاهرة: ١٤٠٧هـ.

٥٣. مدارج السالكين، ابن القيم، دار الكتاب العربي ،بيروت، ط١٣٩٢هـ.

٥٤. الكشاف عن حقائق التنزيل وعيون الأقاويل في وجوه التأويل، للزمخشري، دار الكتاب العربي، الطبعة بدون.

٥٥. المرجع في علم النفس، د. سعيد جلال، دار المعارف بمصر، ط١، ١٩٧٤م.
٥٦. كنز العمل، تأليف:علاء الدين المتقي الهندي، تحقيق:محمود عمر الدمياطي، ط٣، دار الكتب العلمية، ٢٠١٠م.
٥٧. مالك بن انس، تأليف: عبدالغني الدقر، ط١، دار دمشق، سوريا، ١٤٣٠هـ.
٥٨. توالي التأسيس، لابن حجر العسقلاني ،تحقيق:عبدالله القاضي، ط١ ، دار الكتب العلمية، ١٩٨٦م.
٥٩. الامام الممتحن احمد بن حنبل ، البهي الخولي، وما بعدها، ط١، المكتب الإسلامي، بيروت، بلا تاريخ طبعه.
٦٠. تفسير القرآن العظيم، أبو الفداء إسماعيل بن كثير، ط/١دار الفيحاء، بيروت: ١٤١٣هـ/١٩٩٢م، الناشر: مكتبة دار السلام، الرياض.
٦١. صيد الخاطر، ابن الجوزي، ص ٢٦٠، دار الكتاب العربي، ط١، ١٤٠٥هـ.
٦٢. الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، ابن سعدي، مطابع جامعة الامام محمد بن سعود١٤٠٨هـ
٦٣. الاكتئاب، د. عبد الستار إبراهيم، ط١، عالم المعرفة. الكويت، ١٤١٩هـ
٦٤. سنن الترمذي،
٦٥. دع القلق وابدأ الحياة، ديل كارنيجي ،مكتبو الخاني، القاهرة، ط١٦.
٦٦. جدد حياتك، محمد الغزالي، ط٢، دار القلم، دمشق١٤١٨هـ.
٦٧. الأخلاق الإسلامية وأسسها، عبد الرحمن الميداني، ط٢، دار القلم، دمشق١٤٠٧هـ

فهرس الموضوعات